După ce parcurgi mai multe cărți moderne de creștere a copiilor, rămâi cu impresia că, până la urmă, toate seamănă. Mai bine sau mai rău scrise, mai antrenante sau mai plicticoase, toate pun în circulație cam aceleași idei și „tehnici" sau „strategii".

Cartea aceasta e altfel. Mai întâi, nu este foarte modernă, deși traducerea în românește s-a făcut după o ediție adusă la zi. Are o vârstă respectabilă (peste 40 de ani) și de aceea e considerată un *ghid clasic*. A fost, în plus, un mare bestseller internațional.

Cartea aceasta, apoi, e plină de idei originale și proaspete. Punctul lor de pornire poate fi formulat într-o frază: sentimentele copilului, fie ele bune sau rele, sunt permise și trebuie confirmate de părinte, dar comportamentele copilului trebuie limitate.

De la această distincție între *sentiment* și *comportament*, un nou stil de comunicare și o seamă de consecințe. Știați, de pildă, că e o greșeală să lăudăm caracterul copilului? (el știe foarte bine ce simte și că nu merită atâta laudă...) Sau că un copil poate uneori să ne urască – și noi la fel pe el? (dar orice sentiment e acceptabil...) Sau că putem spune copilului un *nu* mai puțin dureros dăruindu-i în fantezie ceea ce nu-i putem oferi în realitate? („cât aș vrea să-ți pot cumpăra păpușa, dar deocamdată n-am bani...")

Ghidul doctorului Ginott este o mină de aur pentru părinți. Părinții români îl au abia acum la dispoziție. Ar fi păcat să nu-l folosească.

***Între părinte și copil* sună astăzi mai adevărat ca oricând, pentru că are la bază principii universale imuabile, nu strategii ori tehnici. Trebuie să fim modele pentru copiii noștri, și nu judecători. Comunicarea respectuoasă funcționează doar dacă respectul e reciproc. O carte uluitoare!**

Dr. Stephen Covey, autorul cărții *Eficiența în 7 trepte*

Cea mai importantă carte scrisă vreodată despre educația făcută copiilor de către părinți și lumea emoțională a copiilor. E imperios necesar ca orice părinte să citească această lucrare clasică în ediția recent revăzută – dvs. și copiii dvs. veți fi recunoscători pe vecie.

Dr. John M. Gottman, autorul cărții *Raising an Emotionally Intelligent Child*

Foto © Guliver

ISBN (10) 973-50-1385-1
ISBN (13) 978-973-50-1385-1



DR. HAIM G.GINOTT Între părinte și copil

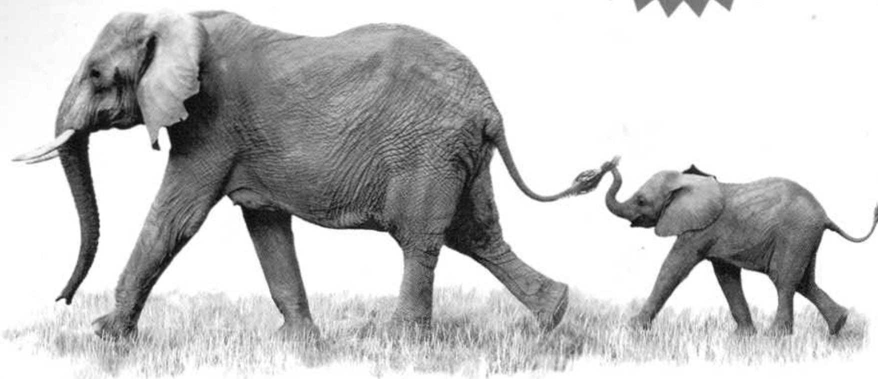


practic

DR. HAIM G.GINOTT

Între părinte și copil

Ghid de comunicare



Peste 5 milioane de exemplare vândute

Un bestseller clasic care a revoluționat comunicarea părinți-copii

HUMANITAS

practic

DR. HAIM G. GINOTT (1922-1973) a fost un cunoscut psiholog și psihoterapeut american de origine israeliană, specializat în probleme de educație a copilului și în relațiile dintre părinți/profesori și copii. Și-a început cariera în țara natală ca profesor de școală elementară. După emigrarea în SUA, a obținut în 1952, la Universitatea Columbia din New York, titlul de doctor în psihologie clinică. A lucrat la clinica Guidance din Jacksonville, Florida, cu copii cu tulburări psihice. A publicat cărți de educație a copilului care au devenit bestselleruri și au fost traduse în 30 de limbi: *Between Parent and Child* (1965), *Between Parent and Teenager* (1967), *Teacher and Child* (1972). În centrul ideilor sale despre raportarea părintelui la copil stă o combinație unică de *confirmare afectuoasă* a sentimentelor copilului și *impunere de limite* asupra comportamentului. A condus grupuri de instruire a părinților, metoda sa de lucru fiind descrisă de Arthur Orgel (în *Handbook on Parents Education*, 1980). Influența lui Ginott este evidentă în lucrările lui John Gottman, autorul cărții *Raising an Emotionally Intelligent Child*, sau ale elevelor sale Adele Faber și Elaine Mazlich.

DR. ALICE GINOTT, văduva autorului, ea însăși autoare de numeroase articole pe tema educației copiilor, este psiholog, pihoterapeut, conferențiar (a conferențiat în SUA, Canada, Brazilia, Africa, Europa, India, Hong Kong și Israel). Specialitatea ei este comunicarea verbală, în particular cu părinții și profesorii.

DR. H. WALLACE GODDARD este licențiat în fizică, matematică și pedagogie, are un doctorat în domeniul dezvoltării familiale și umane, elaborează programe pentru părinți, soți, tineri, relații de familie etc., este implicat în scrierea de cărți și de articole pentru internet, în producerea de programe Tv și de programe de învățământ universitar extins. L-a ajutat, de exemplu, pe Stephen Covey să scrie *The Seven Habits of Highly Effective Families* și să dezvolte activități practice de îmbunătățire a vieții familiale.

Dr. HAIM G. GINOTT

Între părinte și copil

Ghid de comunicare

Ediție revăzută și adusă la zi de
Dr. Alice Ginott și Dr. H. Wallace Goddard

Traducere din engleză de
Oana Vlad



HUMANITAS
BUCUREȘTI

Coperta
GABI DUMITRU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GINOTT, HAIM G.
Între părinte şi copil : ghid de comunicare / dr. Haim G. Ginott; ed.: dr. Alice Ginott, dr. H. Wallace Goddard ; trad.: Oana Vlad. – Bucureşti: Humanitas, 2006
Bibliogr.
ISBN (10) 973-50-1385-1; ISBN (13) 978-973-50-1385-1

I. Ginott, Alice (ed.)
II. Goddard, Wallace H. (ed.)
III. Vlad, Oana (trad.)

159.922.7
37.018.1

DR. HAIM G. GINOTT
BETWEEN PARENT AND CHILD

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti, România
tel. 021/317 18 19, fax 021/317 18 24
www.humanitas.ro, editors@humanitas.ro
Comenzi CARTE PRIN POŞTĂ: tel. 021/311 23 30,
fax 021/313 50 35, C.P.C.E. – CP 14, Bucureşti
e-mail: cpp@humanitas.ro
www.librariilehumanitas.ro

În memoria fratelui meu mai mic
care a murit la vârsta de 21 de ani,
încercând să-şi salveze camarazii de arme asediaţi.

Prefață

După ce voi muri, slăvește-mă astfel:
A fost odată un bărbat și el nu mai este
A murit înainte să-i vină vremea
Cântecul vieții lui s-a întrerupt la mijloc
Și mai avea un cântec
Un cântec pierdut acum pentru totdeauna
Durerea acelui cântec

După ce voi muri
de Haim Nachman Bialik

Dr. Haim Ginott a murit pe 4 noiembrie 1974, după o lungă suferință. Avea 51 de ani. Cu câteva săptămâni înainte de a muri, și-a privit prima lui carte, *Între părinte și copil*, și mi-a zis: «Va deveni o carte clasică, Alice, ai să vezi.» Predicția lui s-a adeverit.

Haim Ginott s-a specializat în psihologie clinică, în psihoterapia copiilor și în instruirea părinților, iar cărțile lui *Group Psychotherapy with Children*, *Between Parent and Child*, *Between Parent and Teenager* și *Teacher and Child** – au revoluționat modul în care părinții și profesorii se raportau la copii. Aceste cărți au devenit bestselleruri și au fost traduse în 30 de limbi. În *The Authoritative Guide to Self-Help Books* de John W. Santrock, Ann M. Minnett și Barbara D. Campbell, cărțile lui Ginott au primit calificativul maxim («recomandare în cel mai înalt grad») și au apărut pe lista restrânsă a celor mai bune cărți de *self-help*.

Aptitudinile de comunicare pentru care pledează Ginott în cărțile sale îi ajută pe adulți să pătrundă în universul copiilor cu grijă și compasiune; îi învață să devină conștienți de sentimentele copiilor și să le răspundă.

* *Psihoterapie de grup aplicată copiilor*, *Între părinte și copil*, *Între părinte și adolescent*, *Profesorul și copilul*. (*N.t.*)

Așa cum spunea Ginott într-un discurs: «Sunt psihoterapeut de copii. Tratez copii cu tulburări psihice. Să zicem că le fac terapie o oră pe săptămână, timp de un an. Simptomele lor dispar, încep să aibă o părere mai bună despre ei înșiși, să se înțeleagă cu cei din jur, ba chiar să nu mai fie neastâmpărați la școală. Cum anume îi ajut? Comunic cu ei într-un mod afectuos. Mă folosesc de orice ocazie ca să-i ajut să-și dezvolte încrederea în sine. *Dacă o comunicare afectuoasă îi poate însănătoși pe copiii bolnavi, principiile și tehnicile acestei comunicări trebuie să fie însușite de părinți și profesori.* Psihoterapeuții sunt, poate, capabili să vindece, însă numai cei aflați zilnic în contact cu copiii îi pot ajuta pe aceștia să devină sănătoși din punct de vedere psihologic.»

Ca urmare, doctorul Ginott a inițiat grupuri de instruire și îndrumare a părinților, care să-i învețe să devină mai afectuoși și mai eficienți cu copiii, conștienți de propriile sentimente și mai înțelegători cu sentimentele copiilor. Încerca să-i învețe pe părinți cum să disciplineze fără să umilească și cum să prețuiască fără să judece, cum să exprime furia fără să jignească și cum să confirme – în loc să combată – sentimentele, percepțiile și opiniile copiilor; cum să reacționeze astfel încât copiii să învețe să creadă în realitatea lor lăuntrică și să-și dezvolte încrederea în sine.

Înainte să devină psiholog, doctorul Haim Ginott a fost profesor de școală în Israel. Absolvise colegiul pedagogic David Yellin din Ierusalim. După câțiva ani de profesorat, și-a dat seama că nu era îndeajuns de bine pregătit ca să se confrunte cu copiii în sala de clasă. A hotărât să urmeze colegiul pedagogic al Universității din Columbia, unde și-a obținut doctoratul.

Deși a murit la o vârstă încă tânără, Haim Ginott s-a bucurat de o viață intelectuală creatoare și împlinită. Ideile sale înnoitoare despre comunicarea cu copiii, răspândite în cărțile, conferințele și articolele sale, au avut ecouri nu numai în SUA, ci peste tot în lume. Sub influența lui s-au dezvoltat «ateliere» în care părinții și profesorii învață cum să-i trateze pe copii cu delicatețe și afecțiune.

Deși engleza n-a fost limba lui maternă, Haim Ginott a iubit-o. A iubit-o ca un poet, folosind-o cu economie și precizie. Asemenea vechilor înțelepți, a recurs la parabole, alegorii și epigrame: «Nu fi un părinte, ci o ființă umană care este părinte.»

Există o poveste despre un rabin care a murit la vâsta de 50 de ani. Când familia s-a întors de la înmormântare, fiul cel mare a zis: «Tata a avut o viață lungă.» Toți au fost revoltați. «Cum poți spune așa ceva despre un om care a murit atât de tânăr?», l-au întrebat. «Pentru că viața lui a fost plină; a scris multe cărți importante și a influențat multe vieți.»

Aceasta e consolarea mea.

DR. ALICE GINOTT
2003

Copile, dă-mi mâna, astfel încât să pot păși
în lumina încrederii tale în mine.

HANNAH KAHN

Introducere

Nici un părinte nu se trezeşte dimineaţa cu gândul de a-i face viaţa copilului său un iad. Nici o mamă şi nici un tată nu spun: «Astăzi o să ţip la copilul meu, o să-l cicălesc şi o să-l umilesc ori de câte ori pot.» Dimpotrivă, mulţi părinţi hotărăsc dimineaţa: «Azi va fi pace. Fără ţipete, fără neînţelegeri, fără certuri.» Dar, în ciuda bunelor lor intenţii, războiul nedorit izbucneşte din nou.

A fi părinte presupune un şir nesfârşit de mici incidente, de conflicte periodice şi de crize neaşteptate care pretind o reacţie. Iar reacţia nu e lipsită de consecinţe: ea influenţează, în bine sau în rău, personalitatea şi respectul de sine.

Ne place să credem că numai un părinte în neregulă reacţionează în moduri nocive pentru copil. Dar, din nefericire, chiar şi părinţii afectuoşi şi bine intenţionaţi învinovăţesc, umilesc, acuză, ridiculizează, ameninţă, mituiesc, pun etichete, pedepsesc, predică şi moralizează.

De ce oare? Pentru că majoritatea părinţilor nu-şi dau seama câtă putere de distrugere au cuvintele. Se pomenesc spunând lucruri auzite de la părinţii lor, lucruri pe care n-ar vrea să le spună, pe un ton care nu le place. Tragedia unei asemenea comunicări stă de obicei nu în lipsa de afecţiune, ci în lipsa de înţelegere; nu în lipsa de inteligenţă, ci în lipsa de cunoştinţe.

Părinţii au nevoie să se raporteze la copii şi să discute cu ei într-un anume fel. Ce-am spune oricare dintre noi dacă un chirurg ar intra în sala de operaţii şi, înainte ca anestezistul să-şi

facă treaba, ne-ar atrage atenţia: «De fapt n-am cine ştie ce experienţă în chirurghie, dar îmi iubesc pacienţii şi mă bizui pe bunul-simţ»? Am intra probabil în panică şi ne-am salva viaţa fugind. Însă cazul copiilor ai căror părinţi cred că iubirea şi bunul-simţ sunt de ajuns nu este la fel de simplu. Asemenea chirurgilor, părinţii trebuie să capete o calificare specială ca să devină competenţi în meşteşugul de-a răspunde cerinţelor cotidiene ale copiilor. Asemenea chirurgului cu experienţă, atent la ceea ce taie cu bisturiul, părintele trebuie să deprindă arta de a folosi cuvintele. Căci cuvântul e aidoma bisturiului. Poate produce multe răni dureroase: dacă nu fizice, emoţionale.

Ce facem, înainte de orice, dacă vrem să ne ameliorăm comunicarea cu copiii? Ne examinăm reacţiile. Şi o să constatăm că ştim prea bine la ce cuvinte să recurgem. Le foloseau părinţii noştri când stăteau de vorbă cu musafiri sau cu necunoscuţi. *E un limbaj care ocroteşte sentimentele în loc să critice comportamentul.*

Ce spunem unui musafir care şi-a uitat umbrela? Alergăm după el strigând: «Ce-i cu tine? De fiecare dată când vii în vizită uiţi câte ceva. Ba una, ba alta. De ce nu te porţi ca sora ta mai mică? Ea ştie cum să se comporte într-o vizită. Ai 44 de ani! Când o să înveţi?! Nu sunt servitoarea ta, să strâng tot ce laşi în urmă! Pun pariu că ţi-ai uita şi capul dacă nu ţi-ar fi înşurubat de umeri!»? Nu, nu-i spunem astfel de lucruri unui musafir. Spunem calm: «Uite-ţi umbrela, Alice!» – fără să adăugăm «gură-cască ce eşti!».

Părinţii trebuie să înveţe să reacţioneze în faţa copiilor la fel ca în faţa unor musafiri.

Părinţii îşi vor copiii în siguranţă şi mulţumiţi. Nici un părinte nu încearcă deliberat să-şi transforme copilul într-un individ temător, timid, nerespectuos ori antipatic. Şi totuşi, pe măsură ce cresc, mulţi copii dobândesc trăsături nedorite şi nu reuşesc să obţină un sentiment de siguranţă şi o atitudine respectuoasă faţă de sine şi de ceilalţi. Părinţii vor să aibă copii politicoşi – dar copiii devin mitocani; îi vor ordonaţi – dar în jurul

copiilor e un haos; vor să fie încrezători în forțele proprii – dar copiii sunt nesiguri pe ei; vor să fie fericiți – dar, cel mai adesea, copiii nu sunt.

Părinții își *pot* învăța copilul să devină om, adică o făptură având compasiune, dăruire și curaj; o persoană a cărei viață se ordonează în jurul unui nucleu de putere și al unui cod de fair-play. Ca să atingă aceste țeluri omenești, părinții trebuie să învețe metode omenești. Iubirea nu e de ajuns. Intuiția nu e suficientă. Părinții buni au nevoie de calificare. Modul de a obține și de a folosi această calificare este principala temă a cărții de față. Părinții vor fi ajutați să-și transpună idealurile în practica zilnică.

Să sperăm că această carte îi va ajuta, de asemenea, să-și identifice țelurile în privința copiilor și să învețe metode de-a și le împlini. Părinții se confruntă cu probleme concrete care necesită soluții specifice; nu-i ajută sfaturile-clișeu, de genul «Oferă-i copilului mai multă dragoste», «Dă-i fetei mai multă atenție», «Stai mai multă vreme cu băiatul tău».

Am lucrat mulți ani cu părinți și copii în ședințe de psihoterapie individuală și de grup, precum și în workshopuri de instruire a părinților. Cartea de față e rodul acestei experiențe. Este un ghid practic; oferă sugestii concrete și soluții posibile pentru situațiile cotidiene și problemele psihologice cu care se confruntă toți părinții. Sfaturile specifice pe care le dă, rezultate din principii fundamentale de comunicare, îi vor învăța pe părinți să trăiască alături de copii într-o atmosferă de respect reciproc și demnitate.

Capitolul 1

Codul de comunicare: conversațiile părinte-copil

Întrebările copiilor: semnificațiile ascunse

Conversația cu copiii este o artă fără egal, cu reguli și semnificații proprii. Copiii sunt rareori inocenți atunci când comunică. Mesajul lor este adesea codificat și presupune o descifrare.

Andy, zece ani, își întreabă tatăl: «Care e numărul de copii abandonați din Harlem?» Tatăl, de meserie avocat, se bucură că pe fiul său îl interesează problemele sociale. Ține o lungă prelegere pe tema cu pricina, după care dezvăluie cifra. Dar Andy nu e mulțumit și continuă să pună întrebări similare: «Care e numărul de copii abandonați din New York? Dar din SUA? Din Europa? Din lume?»

În cele din urmă, tatăl lui Andy pricepe că băiatul e preocupat nu de o problemă socială, ci de una personală. Întrebările lui Andy izvorau nu atât din simpatia pentru copiii abandonați, cât din teama de a nu fi *și el* abandonat. Nu căuta numărul de copii părăsiți, ci asigurarea că *el* nu se va număra printre ei.

Așa că tatăl, răspunzând neliniștii lui Andy, îi spune: «Ești îngrijorat că părinții tăi te-ar putea abandona într-o zi, așa cum fac unii părinți. Fii liniștit, n-o să te părăsim. Și dacă te mai gândești vreodată la asta, te rog spune-mi, vreau să te ajut să nu-ți mai faci griji.»

În prima zi de grădiniță, când mama ei încă nu plecase acasă, Nancy, cinci ani, a privit picturile de pe pereți și a întrebat cu voce răsunătoare: «Cine a făcut tablourile astea urâte?» Mama lui Nancy s-a simțit prost. S-a uitat dezaprobator la fetiță și a

zis repede: «Nu e politicos să spui că picturile sunt urâte când sunt de fapt așa de drăguțe.»

Educatoarea, care a descifrat înțelesul întrebării, a zâmbit și a zis: «Aici nu trebuie să pictezi frumos. Poți să faci picturi proaste dacă așa ai tu chef.» Pe chipul lui Nancy a apărut un zâmbet larg, căci avea acum răspunsul la întrebarea ei secretă: «Ce se întâmplă cu o fetiță care nu pictează prea bine?»

În continuare, Nancy a luat în mână o mașinuță de pompieri stricată și a întrebat plină de importanță: «Cine a stricat-o?» Maică-sa a intervenit: «Ce-ți pasă cine a stricat-o? Tot nu cunoști pe nimeni aici.»

Dar pe Nancy nu o interesau numele. Voia să afle ce pățeau copiii care stricau jucării. Înțelegând întrebarea, educatoarea a dat răspunsul așteptat: «Jucăriile există ca să te joci cu ele. Câteodată se strică, e normal.»

Nancy pare mulțumită. Cu talentul ei de a pune întrebări, strânsese informația de care avea nevoie: omul ăsta mare e o femeie destul de drăguță, nu se înfurie din te miri ce, nici măcar dacă pictezi urât sau se strică vreo jucărie. Nu e cazul să-mi fie frică, nu sunt în pericol dacă rămân aici. Nancy i-a făcut mamei cu mâna, în semn de rămas-bun, și s-a îndreptat spre educatoare; își începea prima zi de grădiniță.

Carol, 12 ani, e încordată, cu ochii în lacrimi. Verișoara ei preferată pleacă acasă, după ce și-a petrecut vara cu ea. Din păcate, reacția mamei la tristețea lui Carol e lipsită și de empatie, și de înțelegere.

CAROL (*lacrimile îi curg pe obraji*): Pleacă Susie. O să fiu din nou singură cuc!

MAMA: Ai să-ți găsești altă prietenă.

CAROL: O să fiu așa singură...

MAMA: Lasă, că n-ai să mori!

CAROL: ... (*plânge cu suspine*)

MAMA: Ai 12 ani și te porți ca un copil mic!

Carol îi aruncă mamei o privire ucigașă, fuge în camera ei și se încuie acolo. Episodul se putea sfârși mai bine. Sentimentele unui copil trebuie luate în serios, chiar dacă situația în sine nu e prea gravă. În ochii mamei, despărțirea celor două prietene când vara s-a sfârșit poate părea ceva prea neînsemnat ca să merite lacrimi, dar răspunsul ei nu trebuia să fie lipsit de simpatie. Mama lui Carol ar fi putut să-și spună în sinea ei: «Carol suferă. Pot s-o ajut cel mai bine arătându-i că înțeleg ce-o doare. Cum pot face asta? *Oglindindu-i sentimentele.*» Deci i-ar fi spus ceva de genul următor:

Ne vom simți cu toții singuri fără Susie.

Deja îți este dor de ea.

E greu să te desparți după ce v-ați obișnuit să fiți împreună.

Casa trebuie să ți se pară cam goală acum, când Susie a plecat.

Asemenea răspunsuri creează o intimitate între părinte și copil. *Când copiii simt că au fost înțeleși, singurătatea și durerea lor se atenuează. Când copiii sunt înțeleși, iubirea lor pentru părinte se adâncește. Simpatia părintelui are rolul unui prim-ajutor emoțional în cazul sentimentelor rănite.*

Când îi confirmăm starea psihologică și îi exprimăm dezamăgirea, copilul capătă adesea forța de a înfrunta realitatea.

Alice, șapte ani, a plănuit să-și petreacă după-amiaza cu prietena ei Lea. Numai că și-a reamintit brusc că exact atunci fusese programată o întâlnire a grupei de cercetași din care făcea parte. A izbucnit în plâns.

MAMA: Doamne, ce dezamăgită ești! Abia așteptai să te joci cu Lea astăzi.

ALICE: Da! De ce n-a fost programată întâlnirea aia în altă zi?

Lacrimile nu i-au mai curs pe obraji. A sunat-o pe Lea și au programat joaca altă dată. După care Alice s-a dus să se schimbe ca să plece la întâlnirea grupei de cercetași.

Înțelegerea și simpatia mamei au ajutat-o pe Alice să treacă peste inevitabilele conflicte și dezamăgiri ale vieții. Mama a priceput ce simte fetița și i-a oglindit dorințele. N-a minimalizat situația. N-a spus: «De ce faci atâta scandal? O să te joci cu Lea altă dată. Care-i problema?»

A evitat voit clișeele de genul: «Asta e, nu poți fi în două locuri deodată.» N-a acuzat, n-a condamnat: «De ce aranjezi să te joci cu Lea când știi că miercurea te întâlnești cu grupa de cercetași?»

Dialogul *scurt* care urmează ilustrează felul în care un tată risipește supărarea fiului său prin simpla *recunoaștere și acceptare* a sentimentelor și plângerii acestuia.

Când tatăl lui David, care lucrează în tura de noapte și are grijă de casă ziua, în timp ce soția sa e la serviciu, s-a întors acasă de la cumpărături, și-a găsit băiatul (opt ani) enervat la culme.

TATĂL: Văd un băiat supărat. Ce spun, văd un băiat *tare* supărat!

DAVID: Sunt supărat. Chiar *tare* supărat.

TATĂL: Așa?

DAVID (*foarte încet*): Mi-a fost dor de tine. Nu ești niciodată acasă când vin de la școală.

TATĂL: Mă bucur că mi-ai spus. Acum știu. Ai vrea să fiu acasă când vii de la școală.

David și-a îmbrățișat tatăl și a plecat afară la joacă. Tatăl lui David a știut cum să-i schimbe fiului său dispoziția. N-a început să se apere, explicându-i de ce nu era acasă: «A trebuit să plec la cumpărături. Ce-ai face dacă n-aș cumpăra de mâncare?» *Nu* a întrebat: «De ce ești așa supărat?» În schimb, *a acceptat sentimentele și plângerea băiatului.*

Mulți părinți nu-și dau seama că e inutil să încerci să-i convingi pe copii că plângerile lor sunt nejustificate, iar percepțiile lor – greșite. Asta nu duce decât la certuri și la furie.

Într-o zi, Helen, 12 ani, vine de la școală foarte tulburată.

HELEN: Știu că o să fii dezamăgită. Am luat «bine» la test. Știu cât de mult ții tu să iau «foarte bine».

MAMA: Află că nu-mi pasă. Cum poți să spui așa ceva? Nu sunt dezamăgită deloc de calificativul pe care l-ai luat. Cred că un «bine» e foarte bun.

HELEN: Atunci de ce țipi la mine întotdeauna când nu iau «foarte bine»?

MAMA: Când am țipat la tine?! Tu ești dezamăgită, așa că dai vina pe mine.

Helen izbucnește în plâns și fuge din cameră. Deși mama a înțeles că fata dă vina pe ea în loc să-și recunoască dezamăgirea proprie, faptul că i-a atras atenția și a contrazis-o n-a făcut-o pe Helen să se simtă mai bine. Mama și-ar fi ajutat mai mult copilul dacă i-ar fi *acceptat* percepția, spunându-i: «Ai dori ca notele tale să nu fie așa de importante pentru mine. Vrei să decizi tu ce înseamnă un calificativ bun. Asta văd eu că se întâmplă.»

Nu numai copiii, ci și necunoscuții apreciază înțelegerea și simpatia noastră față de dificultățile prin care trec. Doamna Grafton spune că îi displace să meargă la bancă: «De obicei e lume multă și directorul se poartă de parcă ne-ar face o favoare prin simpla lui prezență. Ori de câte ori trebuie să-l abordez, devin stresată.» Într-o vineri, a avut nevoie de semnătura lui pe un cec. Devenea tot mai nervoasă și mai nerăbdătoare văzându-l cum se poartă cu lumea. Însă apoi s-a hotărât să încerce să se pună în pielea lui și să-și exprime înțelegerea *oglindindu-i și acceptându-i sentimentele*. «Cred că vă e greu vinerea! Toată lumea vrea câte ceva – și nu e nici măcar ora 12. Nu știu cum reușiți s-o scoateți la capăt.» Chipul bărbatului s-a luminat. L-a văzut pentru prima oară zâmbind. «Așa-i, mereu e îngrămădeală aici. Și fiecare vrea să-i dau lui atenție primul. Cu ce vă pot ajuta?» Nu numai că i-a semnat cecul, dar a condus-o la un funcționar căruia i-a zis s-o servească mai repede.

Dialoguri ineficace: predicile și criticile îndepărtează oamenii și trezesc resentimente

Părinții se simt frustrați de dialogurile cu copiii pentru că ele nu duc nicăieri, așa cum demonstrează o conversație bine cunoscută: «Unde-ai fost?» «Afară.» «Ce-ai făcut?» «Nimic.» Părinții care încearcă să facă apel la rațiune descoperă curând cât de obositor e acest lucru. Vorba unei mame: «Încerc zadarnic să-mi conving copilul cu argumente raționale, nu ascultă ce-i spun. Mă aude doar dacă urlu.»

Copiii se opun adesea dialogurilor cu părinții. N-au chef să li se țină predici, să li se vorbească, să fie criticați. Au impresia că părinții vorbesc prea mult. David, opt ani, îi spunea maică-sii: «Eu îți pun o întrebare mică, tu de ce-mi dai un răspuns așa lung?» Prietenilor lui le mărturisește: «Nu-i spun nimic lui mama. Dacă începe să vorbească, nu mai am timp să mă joc.»

Un observator atent care aude conversația dintre un părinte și un copil va remarca, uimit, cât de puțin se ascultă cei doi unul pe celălalt. Conversația sună de fapt ca două monologuri, unul format din critici și instrucțiuni, celălalt – din negații și pledoarii de apărare. Tragedia unei asemenea comunicări nu stă în lipsa de iubire, ci în lipsa de respect; nu în lipsa de inteligență, ci în lipsa de pricepere.

Limbajul nostru de fiecare zi nu e potrivit pentru comunicarea de adâncime cu copiii. Ca să ajungem la copii și să ne reducem, ca părinți, frustrarea, trebuie să învățăm un anume fel de a conversa cu ei.

Comunicarea aptă să creeze o legătură: reacționează la sentimentele copilului, nu la comportamentul lui

Comunicarea cu copilul ar trebui să se bazeze pe respect și pricepere. Asta înseamnă (a) ca mesajul să păstreze intact respectul de sine al copilului și pe cel al părintelui; (b) ca afirmațiile dovedind înțelegerea să fie anterioare afirmațiilor conținând sfaturi sau instrucțiuni.

Eric, nouă ani, vine acasă foarte supărat. Clasa lui trebuia să meargă la un picnic, însă afară plouă. Tatăl lui încearcă să se poarte altfel ca de obicei. Se abține să recurgă la clișeele care în alte dăți n-au făcut decât să înrăutățească lucrurile: «N-are nici un rost să plângi fiindcă e vreme proastă. N-au intrat zilele-n sac. Nu din cauza mea plouă, cred că știi asta, de ce ești supărat pe mine?»

Tatăl lui Eric și-a spus în sinea lui: băiatul meu e foarte tulburat că a ratat picnicul. E dezamăgit. Și îmi împărtășește dezamăgirea lui, de vreme ce-mi arată că e supărat. Are tot dreptul să aibă emoții. Pot să-l ajut cel mai bine *înțelegându-i și respectându-i sentimentele*. Lui Eric îi spune: «Pari foarte dezamăgit.»

ERIC: Da.

TATĂL: Doreai foarte tare să mergi la picnic.

ERIC: Sigur că da!

TATĂL: Totul era pregătit, numai că a venit mizeria asta de ploaie.

ERIC: Da, exact așa s-a întâmplat!

A urmat un moment de tăcere, după care Eric a zis: «Oricum, n-au intrat zilele-n sac.» Supărarea lui părea să se fi topit și tot restul după-amiezii a fost foarte prietenos. De obicei, când Eric venea de la școală supărat, întreaga casă se umplea de nervi. Mai devreme sau mai târziu, îi provoca pe toți membrii familiei. Nu se așternea pacea decât atunci când, seara târziu, Eric adormea. Ce are atât de deosebit această abordare și care sunt componentele sale?

Atunci când copiii se află în vârtejul unor emoții puternice, ei nu mai pot asculta pe nimeni. Nu pot accepta nici sfaturi, nici consolări sau critici constructive. *Vor ca noi să înțelegem ce se petrece înăuntrul lor, ce simt în acel moment.* Mai mult, vor să fie înțeleși fără să fie nevoie să ne dezvăluie complet

ce trăiesc. E ca un joc, în care ei ne arată doar un pic din ceea ce simt. Iar noi trebuie să ghicim restul.

Când un copil ne spune: «Profesorul a țipat la mine», nu trebuie să-i cerem amănunte. Și nu-i nevoie să spunem: «Dar ce-ai făcut ca să meriți asta? Dacă profesorul a țipat la tine, ai făcut tu ceva. Ce-ai făcut?» Nici măcar nu trebuie să spunem: «O, ce rău îmi pare!» Trebuie doar să arătăm că îi înțelegem durerea, stânjeneala, enervarea.

Anita, opt ani, vine furioasă de la școală: «Nu mă mai duc niciodată acolo!»

MAMA: Pari foarte supărată. Vrei să-mi spui ce s-a întâmplat?

ANITA: Profa mi-a rupt lucrarea. M-am chinuit atâta și ea doar s-a uitat și pe urmă a rupt-o!

MAMA: Fără să te întrebe nimic? Nu mă mir că ești așa de supărată!

Mama Anitei s-a abținut de la alte comentarii sau întrebări. Și-a dat seama că pentru a-și ajuta fiica să-și calmeze furia trebuie să-i arate înțelegere și empatie.

Alt exemplu: Jeffrey, nouă ani, vine de la școală cu o mutră nefericită, plângându-se: «Profa ne-a chinuit toată ziua.»

MAMA: Pari tare obosit.

JEFFREY: Doi copii făceau gălăgie în bibliotecă, dar ea nu știa cine sunt și ne-a pedepsit pe toți, ținându-ne aproape tot timpul pe culoar.

MAMA: O clasă întreagă pusă să stea toată ziua pe culoar în liniște, în loc să facă ore! Nu mă mir că pari obosit.

JEFFREY: Eu am vorbit cu ea, i-am zis: «Doamna Jones, sunt sigur că puteți descoperi cine a făcut gălăgie ca să nu trebuiască să ne pedepsiți pe toți!»

MAMA: Ce chestie! Un tânăr de nouă ani a ajutat-o pe profesoară să înțeleagă că nu e drept să pedepsești o clasă întreagă din cauza năzdrăvăniilor a doi copii!

JEFFREY: N-a ajutat-o, că nu s-a întâmplat nimic. Însă măcar a zâmbit, singurul ei zâmbet de azi.

MAMA: Da, nu i-ai schimbat părerea, dar cel puțin i-ai schimbat dispoziția.

Ascultând, respectând sentimentele fiului ei, acceptându-i percepția și reacționând printr-o apreciere la încercarea băiatului de a găsi o soluție, mama lui Jeffrey l-a ajutat să-și schimbe dispoziția și să-și calmeze supărarea.

Cum știm ce simt copiii noștri? Ne uităm la ei și îi ascultăm. Și apelăm la propriile noastre experiențe emoționale. Știm cum *trebuie* să se simtă copiii atunci când sunt făcuți de rușine în public, în prezența colegilor. Și ne alegem cuvintele astfel ca ei să știe că înțelegem prin ce-au trecut. Oricare dintre afirmațiile următoare e bine venită:

Trebuie să fi fost groaznic de jenant.

Trebuie să te fi înfuriat cumplit.

Trebuie să-l fi urât pe profesor în clipa aceea.

Trebuie să fi fost teribil de jignit.

Ai avut o zi tare grea.

Din păcate, atunci când se confruntă cu proasta purtare a copiilor, părinții nu-și dau seama că, de obicei, acea purtare e declanșată de sentimente puternice. *Trebuie să te adresezi mai întâi sentimentelor – abia după aceea poate fi îmbunătățit comportamentul.*

Iată ce povestește mama lui Ben, 12 ani: «Ieri, când am venit acasă de la serviciu, nici n-am apucat să-mi scot haina că băiatul meu a ieșit în fugă din camera lui și a început să se plângă: „Profa ne dă atâtea teme pentru acasă că nici într-un an n-aș putea să le fac! Cum să scriu poezia asta până mâine dimineață? Și mai am o povestire, restanță de săptămâna trecută. Azi a țipat la mine! Nu poate să mă sufere, asta-i clar!“

Mi-am pierdut cumpătul și am strigat la el: „Am un șef la fel de rău ca profa ta, dar nu m-ai auzit niciodată plângându-mă! Nu mă mir că profa țipă la tine. Nu-ți faci niciodată temele pentru acasă. Ești un leneș, asta e! Nu te mai smiorcăi și începe să muncești că va fi de rău!“»

«Și ce s-a întâmplat după ce ți-ai exprimat furia?», am întrebat-o.

«Păi… băiatul meu s-a dus valvârtej în camera lui, a încuiat ușa și n-a vrut să vină la cină.»

«Cum te-ai simțit atunci?»

«Groaznic! A fost o seară ratată. Toată lumea era indispusă și depresivă. Mă simțeam vinovată, dar nu știam ce să fac.»

«Cum crezi că se simțea fiul dumitale?», am întrebat.

«Probabil că era furios pe mine, speriat de profesoară, frustrat, disperat… și prea supărat ca să se concentreze. Nu l-am ajutat. Însă nu pot suporta să-l văd plângându-se și neasumându-și responsabilitatea.»

Dacă Ben ar fi fost capabil *să-și exprime sentimentele, în loc să se plângă*, întregul incident ar fi fost evitat. Dacă ar fi fost capabil să spună: «Mami, mi-e frică să merg mâine la școală, trebuie să scriu o poezie și o povestire și sunt așa de supărat că nu mă pot concentra», mama ar fi fost capabilă să-și arate empatia pentru fiul ei, acceptându-i situația neplăcută. După un oftat, ar fi putut parafraza: «Hm, ți-e teamă că n-ai să reușești să scrii o poezie și o povestire până mâine-dimineață. Nu mă mir că te simți copleșit.»

Din păcate, nici noi, nici copiii noștri nu am fost educați să ne împărtășim sentimentele. Adesea, nici măcar nu știm ce *simțim sau* cum *simțim*.

De obicei, când nu știu să facă față unui lucru, copiii devin furioși și îi învinovățesc pe alții pentru situația lor dificilă. Asta îi înfurie pe părinți, care își învinovățesc la rândul lor copiii și spun lucruri pe care le vor regreta mai târziu, fără să rezolve problema.

De vreme ce copiii nu știu să-și mărturisească sentimentele, ar fi util dacă părinții ar învăța *să audă sentimentele de frică, disperare și neajutorare, ascunse de crizele de furie*. În loc să *reacționeze* la comportament, părinții ar *răspunde* la sentimentele de tulburare ale copiilor și i-ar ajuta astfel să facă față. Numai atunci când *se simt în ordine copiii pot să gândească limpede și să acționeze corect* – în cazul de față să se concentreze, să fie atenți și capabili să asculte.

Sentimentele intense ale copiilor nu dispar când li se spune «nu-i frumos să simți asta» ori când părinții încearcă să-i convingă că «n-au nici un motiv să simtă așa cum simt». *Sentimentele intense nu pier dacă sunt interzise*; dar, culmea, se atenuează și se îndulcesc atunci când ascultătorul le acceptă cu simpatie și înțelegere.

Lucrul acesta e valabil nu numai în cazul copiilor, ci și al adulților – dovadă următorul fragment dintr-un grup de discuții pentru părinți:

CONDUCĂTORUL GRUPULUI (C.G.): Să presupunem că ne aflăm într-una dintre acele dimineți în care totul pare să meargă anapoda. Telefonul sună, bebelușul plânge și, înainte să-ți dai seama, pâinea prăjită s-a ars. Soțul aruncă o privire la prăjitor și spune: «Doamne, când o să-nveți să prăjești o felie de pâine?» Cum reacționezi?

A: Îl plesnesc peste față cu felia de pâine prăjită!

B: Îi zic: «Fă-ți dracului pâinea prăjită singur!»

C: Aș fi atât de jignită încât n-aș putea decât să plâng…

C.G.: Ce sentimente v-ar trezi cuvintele soțului?

PĂRINȚII: Furie, ură, resentimente față de el.

C.G.: V-ar fi ușor să prăjiți o altă felie de pâine?

A: Doar dacă aș pune în ea otravă!

C.G.: Și cum ar deveni ziua aceea?

A. Un dezastru!

C.G.: Presupuneți că situația e aceeași – pâinea prăjită s-a ars. Dar soțul spune: «Doamne, ce dimineață proastă ai, scumpa mea – copilul, telefonul și acum pâinea prăjită...»

B: M-aș simți minunat!

C: M-aș simți atât de bine încât l-aș îmbrățișa și l-aș pupa.

C.G.: De ce? Doar bebelușul continuă să plângă, iar pâinea rămâne arsă!

PĂRINȚII: N-ar mai conta.

C.G.: Care este deosebirea?

A: Te simți recunoscător că nu ești criticat.

C.G.: Și cum ar fi ziua cu pricina?

C: Veselă și fericită.

C.G.: Dați-mi voie acum să vă propun un al treilea scenariu. Soțul se uită la pâinea arsă și îți spune calm: «Lasă-mă să-ți arăt, scumpa mea, cum se face pâinea prăjită.»

B: O, nu! E chiar mai rău decât în primul scenariu. O să mă simt o toantă.

C.G.: Hai să vedem cum se aplică cele trei abordări diferite din incidentul cu pâinea prăjită în cazul relației voastre cu copiii.

A: Înțeleg ce vreți să spuneți. Mereu îi zic băiatului meu: «Ești destul de mare ca să știi asta, ești destul de mare ca să știi ailaltă.» E o frază care pesemne îl înfurie. De obicei chiar așa se întâmplă.

B: Îi spun mereu fetei mele: «Hai să-ți arăt cum se face asta sau asta.»

C: Sunt așa de obișnuită să fiu criticată, încât cuvintele îmi ies automat din gură. Sunt exact aceleași pe care le folosea mama când eram mică. Și o uram pentru asta! Niciodată nu făceam ceva bine și întotdeauna mă punea să fac cum voia ea.

C.G.: Iar acum te pomenești spunându-i aceleași vorbe fiicei dumitale?

C: Da. Și nu-mi place deloc. Nu mă plac când fac asta.

C.G.: Să vedem ce putem învăța din povestea cu pâinea prăjită. Ce anume a ajutat la schimbarea relelor sentimente față de cei dragi?

B: Faptul că ai fost înțeles.

C: Fără să fii învinovățit.

A: Și fără să ți se spună cum să-ți ameliorezi purtarea.

Acest exemplu (adaptare după Dr. Ginott, *Group Psychoterapy with Children*, McGraw-Hill, 1961) ilustrează capacitatea cuvintelor de a genera ostilitate sau fericire. Morala poveștii este că *răspunsurile noastre (cuvinte și sentimente) pot schimba decisiv atmosfera dintr-o casă.*

Principiile conversației: înțelegerea și empatia

Când un copil povestește un incident ori pune întrebări legate de el, adesea cel mai bine este să te referi nu la incident, ci la *relația* pe care o implică.

Flora, șase ani, se plângea că «în ultima vreme» primește mai puține cadouri decât fratele ei. Mama nu a negat. Nici nu i-a explicat Florei că fratele ei e mai mare și de aceea merită mai mult. Nici n-a promis că va îndrepta greșeala. Știa că în cazul copiilor contează mai mult profunzimea relației lor cu părinții decât dimensiunea și numărul cadourilor primite. Așa că mama i-a spus Florei: «Te întrebi dacă te iubesc la fel de mult ca pe el?» Fără să mai adauge vreo vorbă, a îmbrățișat-o pe fetiță care a răspuns printr-un zâmbet de surpriză și bucurie. Și astfel s-a sfârșit o conversație care ar fi putut deveni o ceartă fără sfârșit.

În spatele multora dintre întrebările copiilor se află dorința de a se mai asigura o dată. Răspunsul cel mai bun la astfel de întrebări este tocmai asigurarea că relația în cauză e durabilă.

Când copilul vorbește de un *incident*, este util uneori să reacționăm nu la incidentul în sine, ci la *sentimentele* din jurul lui. Gloria, șapte ani, a venit tulburată acasă. I-a spus tatălui cum a fost împinsă prietena ei Dori de pe trotuar în rigola

plină cu apă de ploaie. În loc să ceară mai multe amănunte ori să ameninţe că îi va pedepsi pe vinovaţi, tatăl a răspuns la *sentimentele* fiicei lui. A zis: «Treaba asta sigur te-a tulburat. Ai fost furioasă pe băieţii ăia. Încă eşti furioasă pe ei.»

La toate aceste afirmaţii, Gloria a răspuns cu un «Da» apăsat. Când tatăl a adăugat: «Ţi-a fost frică să nu-ţi facă acelaşi lucru şi ţie?», fetiţa a zis plină de curaj: «Să-ncerce numai! Îi trag după mine şi să vezi atunci pleoscăială!» După care a început să râdă, imaginându-şi scena. A fost *happy end*-ul unei conversaţii care s-ar fi putut transforma într-o predică inutilă despre metode de autoapărare.

Când copilul vine acasă cu o mulţime de plângeri privind un prieten, un profesor sau propria lui viaţă, cel mai bun lucru e să răspunzi la tonalitatea afectivă, nu să încerci să stabileşti faptele ori să verifici cele petrecute.

Harold, zece ani, a intrat în casă ţâfnos şi văicărindu-se.

HAROLD: Ce viaţă tâmpită! Profa m-a făcut mincinos doar fiindcă i-am zis că mi-am uitat tema. Şi s-a pus pe răcnit! A zis că o să-ţi scrie un bilet.

MAMA: Ai avut o zi tare grea.

HAROLD: Aşa e.

MAMA: Cred că a fost groaznic să fii făcut mincinos în faţa întregii clase.

HAROLD: A fost groaznic, da!

MAMA: Pun pariu că în sinea ta i-ai zis câteva!

HAROLD: Da, da! Dar cum de ştii asta?

MAMA: Aşa facem de obicei când cineva ne jigneşte.

HAROLD (*suspină, uşurat*): Ce bine...

Pentru copii este o mare uşurare să descopere că sentimentele lor sunt o parte firească a experienţei omeneşti. Şi nu există cale mai bună de a le transmite acest lucru decât arătându-le că îi înţelegi.

Când un copil afirmă ceva despre el însuşi, este în general de dorit să-i răspundem nu aprobându-l sau dezaprobându-l, ci oferindu-i indicii clare că îl înţelegem dincolo de aşteptările lui.

Dacă un copil spune: «Nu sunt bun la aritmetică», nu-i este de mare ajutor să-i răspundem: «Da, eşti un dezastru când e vorba de cifre.» Nu-l ajutăm nici dacă-l contrazicem sau îi dăm un sfat ieftin, de genul: «Dacă ai lucra mai mult, ai fi mai bun.» Un asemenea sfat pripit doar îi lezează respectul de sine, iar lecţia «de-a gata» nu face decât să-i diminueze încrederea.

Afirmaţia lui – «Nu sunt bun la aritmetică» – poate fi întâmpinată cu seriozitate şi înţelegere. Oricare dintre următoarele răspunsuri e potrivit:

Aritmetica nu e o materie uşoară.

Anumitor probleme este greu să le dai de capăt.

Profesoara nu-ţi face viaţa mai uşoară criticându-te.

Aritmetica te face să simţi că eşti prost.

Pun pariu că abia aştepţi să treacă ora.

Când a trecut ora, te simţi mai în siguranţă.

Trebuie să-ţi fie tare greu să ieşi la tablă.

Probabil că te roade gândul că ai s-o dai în bară.

Probabil că te frământi gândindu-te ce părere avem noi despre asta.

Probabil că ţi-e teamă că ai să ne dezamăgeşti.

Ştim că unele materii nu sunt uşoare.

Avem încredere că faci tot ce poţi.

O fetiţă de 12 ani mi-a povestit că aproape a leşinat când tatăl ei i-a vorbit plin de înţelegere, după ce venise de la şcoală cu carnetul plin de note proaste. Reacţia ei interioară a fost: trebuie să mă ridic la nivelul încrederii lui în mine.

Odată și odată, aproape fiecare părinte își va auzi fiul sau fiica afirmând: «Sunt un prost/o proastă!» Știind că odrasla *lui* nu poate fi proastă, părintele se va strădui s-o convingă, asemenea tatălui din exemplul următor:

CHARLES: Sunt un prost.

TATĂL: Nu ești prost.

CHARLES: Ba da.

TATĂL: Ba nu. Ți-aduci aminte cât de isteț ai fost în tabără? Instructorul era de părere că ești unul dintre cei mai inteligenți copii.

CHARLES: Cum știi tu ce părere avea?

TATĂL: Așa mi-a spus.

CHARLES: Bine, și atunci cum de mă făcea prost tot timpul?

TATĂL: Glumea, nimic mai mult.

CHARLES: Sunt un prost, știu. Uite ce note am la școală!

TATĂL: Trebuie doar să lucrezi mai mult.

CHARLES: Păi am lucrat mai mult și degeaba. N-am nimica în cap, n-am creier.

TATĂL: Ba ești isteț, știu eu.

CHARLES: Sunt un prost, știu eu.

TATĂL (*strigând*): Nu ești un prost!

CHARLES: Ba da, sunt!

TATĂL: Nu ești un prost, prostule!

Când un copil afirmă că e prost sau urât sau rău, nimic din ce putem spune ori face nu-i va schimba imediat imaginea despre sine. Părerea adânc înrădăcinată despre sine a cuiva rezistă la încercările directe de a o modifica. Cum îi spunea un copil tatălui său: «Știu că-mi vrei binele, tati, dar nu sunt chiar așa de prost încât să te cred pe cuvânt că sunt deștept.»

Când un copil exprimă o idee negativă despre sine, tăgăduielile și protestele noastre nu-i sunt de nici un ajutor. Ele provoacă doar o afirmare și mai hotărâtă a convingerilor sale. *Îl putem ajuta cel mai bine pe copil arătându-i că înțelegem nu numai cum trebuie să se simtă, ci și implicațiile directe ale convingerii sale*. De exemplu:

IVAN: Sunt un prost.

TATĂL (*pe un ton serios*): Chiar așa te simți? Nu te crezi inteligent?

IVAN: Nu.

TATĂL: Atunci suferi mult în sinea ta, nu?

IVAN: Mda.

TATĂL: Probabil că la școală ți-e teamă aproape tot timpul, ți-e teamă că o s-o dai în bară, că o să iei note mici. Când proful te întreabă ceva, nu mai gândești clar. Chiar dacă știi răspunsul, nu spui ce trebuie. Ți-e teamă ca nu cumva vorbele tale să sune caraghios... și proful să te certe... și ceilalți copii să râdă de tine. Așa că de obicei preferi să nu scoți nici o vorbă. Poate că-ți amintești dățile când ai spus ceva și clasa a râs... Așa că tu însuți te-ai simțit un prost... Și pe deasupra, jignit și furios. (*În acest moment, copilul ar putea să vă spună câte ceva din experiența lui.*)

TATĂL: Uite ce-i, dragul meu! După părerea mea ești o persoană așa cum trebuie. Dar tu ai altă părere despre tine.

Această conversație probabil nu-i va schimba imediat copilului imaginea despre sine, dar îi va semăna lăuntric, poate, sămânța îndoielii. Probabil că își va spune: dacă tata mă înțelege și mă consideră o persoană așa cum trebuie, poate că nu sunt chiar lipsit de orice valoare. Intimitatea creată de o asemenea conversație îl poate face pe fiu să încerce să ajungă la înălțimea încrederii tatălui în el. În cele din urmă, va găsi răspunsuri mai optimiste în el însuși.

Când un copil spune: «N-am niciodată noroc», nici un argument sau explicație nu-i va schimba convingerea. La fiecare exemplu de noroc pe care i-l vom da, va riposta cu două exemple de ghinion. Tot ce putem face este să-i demonstrăm cât de bine înțelegem sentimentele care l-au condus la această convingere.

ANNABELLE: N-am niciodată noroc!

MAMA: Chiar așa simți?

ANNABELLE: Da.

MAMA: Deci când joci ceva, îți spui: N-o să câștig. N-am noroc.

ANNABELLE: Da, exact așa îmi spun.

MAMA: La școală, când știi să răspunzi, te gândești: azi profa n-o să mă scoată la tablă pe mine.

ANNABELLE: Da.

MAMA: Dar dacă nu ți-ai făcut tema, îți spui: azi o să mă scoată la tablă!

ANNABELLE: Da.

MAMA: Cred că poți să-mi dai și alte exemple.

ANNABELLE: Sigur... *(dă exemple)*

MAMA: Mă interesează părerea ta despre noroc. Dacă se întâmplă ceva și tu crezi că e ghinion sau, din contră, noroc, te rog vino să-mi spui și o să discutăm pe îndelete.

Această conversație nu va schimba pesemne convingerea copilului că are ghinion. Dar s-ar putea să-i transmită ideea că e un mare noroc să ai o mamă atât de înțelegătoare.

Peștii înoată, păsările zboară, iar oamenii simt: sentimente amestecate și mesaje amestecate

Copiii ne iubesc și nu ne pot suferi în același timp. Ei au sentimente contradictorii față de părinți, profesori și toți cei cu au-

toritate asupra lor. Părinților le e greu să accepte că ambivalența este un dat al vieții. Nu le place nici ambivalența dinăuntrul lor, n-o pot admite nici pe a copiilor. Ei cred că este fundamental în neregulă să ai sentimente de două feluri față de alții, mai ales față de membrii familiei.

Putem învăța să acceptăm totuși existența sentimentelor ambivalente atât în cazul nostru, cât și al copiilor noștri. Pentru a fi feriți de conflicte nenecesare, copiii trebuie să știe că tipul acesta de sentimente este normal și firesc. Conștientizând și exprimând ca mai jos sentimentele ambivalente, putem scuti copilul de multă culpabilitate și anxietate:

Mi se pare că simți două lucruri pentru profesorul tău: îți și place, îți și displace.

Mi se pare că ai două sentimente față de fratele tău mai mare: îl admiri, dar în același timp îl urăști.

Ai două păreri pe tema asta: ți-ar plăcea să mergi în tabără, dar ai vrea să și rămâi acasă.

O afirmație calmă, necritică pe tema ambivalenței lor îi ajută pe copii – comunicându-le că sentimentele lor «amestecate» nu sunt chiar de neînțeles. Așa cum spunea un copil: «Dacă sentimentele mele amestecate pot fi înțelese, atunci nu sunt așa de amestecate!» Dimpotrivă, afirmații de tipul: «Doamne, da' aiurea mai ești! Ba îți place amicul tău, ba îl urăști. Decide-te, dacă ești în stare de așa ceva» sunt cu siguranță nocive.

O viziune rafinată asupra realității umane ține cont de posibilitatea ca acolo unde există iubire să existe și un pic de ură; unde există admirație să existe și un pic de invidie; unde există devotament să existe și un pic de ostilitate; unde există succes să existe și angoasă. Îți trebuie multă înțelepciune ca să-ți dai seama că *toate sentimentele sunt legitime: și cele pozitive, și cele negative, și cele ambivalente.*

Lăuntric, nu e ușor să accepți asemenea idei. Educația din copilărie și instrucția primită ca adulți ne trimit în direcția opusă.

Am fost învățați că sentimentele negative sunt «rele» și ori n-ar trebui să le simțim, ori ar trebui să ne fie rușine că le avem. Noua atitudine susține că numai acțiunile reale pot primi un calificativ, nu și acțiunile «imaginare», care nu pot fi «bune» sau «rele». Numai *comportamentul* poate fi condamnat sau lăudat; sentimentele nu pot fi – și nici nu trebuie să fie. A judeca sentimentele și a cenzura fantezia ar agresa atât libertatea personală, cât și sănătatea mentală.

Emoțiile fac parte din patrimoniul nostru genetic. *Peștii înoată, păsările zboară, iar oamenii simt.* Uneori suntem fericiți, alteori nu suntem; dar câteodată, de-a lungul vieții noastre, vom simți cu siguranță *furie și frică, tristețe și bucurie, lăcomie și vinovăție, poftă și dispreț, încântare și dezgust.* Deși nu avem libertatea să alegem emoțiile care se nasc în noi, avem libertatea să alegem cum și când să le exprimăm – cu condiția să știm *ce sunt*. Iată punctul crucial. Mulți oameni au fost astfel educați încât să nu știe ce sentimente îi încearcă. Când au simțit ură, li s-a spus că e numai antipatie. Când le-a fost frică, li s-a spus că n-au nici un motiv să se teamă. Când au simțit durere, au fost sfătuiți să fie bravi și să zâmbească. Mulți dintre noi am fost învățați să pretindem că suntem fericiți, deși nu suntem.

Ce sugerăm în locul acestui subterfugiu? *Adevărul.* Educația emoțională îi poate ajuta pe copii să știe ce simt. E important pentru un copil *să știe ce simte în momentul în care simte.* Când știe limpede ce sentimente are, nu se mai simte atât de «amestecat» pe dinăuntru.

Oglindirea emoțiilor: reflectându-le sentimentele îi ajutăm pe copii să înțeleagă ce simt

Copiii învață despre înfățișarea lor fizică văzându-și imaginea în oglindă. Și învață despre înfățișarea lor emoțională auzindu-și, reflectate, propriile sentimente. Funcția unei oglinzi este să reflecte un lucru așa cum este, fără a-l măguli sau a-l ponegri. Nu vrem ca oglinda să ne spună: «Arăți groaznic. Ai ochii roșii și fața buhăită! Ești un dezastru. Ai face bine să iei măsuri.» După câteva întâlniri cu o asemenea oglindă magică, ne-am feri de ea ca de ciumă. *De la o oglindă vrem o imagine, nu o predică.* E posibil să nu ne placă imaginea pe care o vedem; cu toate astea, preferăm să decidem noi înșine următoarea mișcare cu scop cosmetic.

În mod similar, funcția unei oglinzi emoționale este să reflecte sentimentele așa cum sunt, fără distorsiuni:

Arăți ca și cum ai fi furios la culme.

Vorbele tale sună de parcă l-ai urî pe X foarte tare.

Pari să fii dezgustat de toată situația.

Aceste afirmații sunt de un imens ajutor copilului cu astfel de sentimente. Ele îi arată limpede ce anume simte. Claritatea imaginii – date fie de o oglindă obișnuită, fie de una emoțională – reprezintă o șansă de autoîngrijire și de schimbare a înfățișării.

Ca adulți, ne-am simțit cu toții jigniți, furioși, speriați, derutați sau triști. *Când ai o emoție puternică, nimic nu te consolează și nu ajută mai mult decât o persoană care te ascultă și te înțelege.* Ceea ce e valabil pentru adulți este valabil și pentru copii. Comunicarea tandră aduce în locul criticii, predicilor și sfaturilor balsamul vindecător al înțelegerii omenești.

Când copilul e nefericit, speriat, derutat sau trist, tendința noastră naturală este să năvălim asupra lui cu judecăți și sfaturi. Mesajul nostru clar, deși fără intenție, este: «Ești prea tâmpit ca să știi ce să faci.» Peste durerea lui, venim cu o insultă.

Există însă o cale mai bună. Când îi dăruim copilului timp și compasiune, astfel încât să-l înțelegem, trimitem cu totul alt mesaj: «Ești important pentru mine. Vreau să înțeleg ce simți.» În spatele acestui mesaj vital se află ceva liniștitor: «Când vei redeveni senin, vei găsi soluțiile cele mai bune.»

Puterea cuvintelor: moduri mai potrivite de a încuraja și a îndruma

În cadrul psihoterapiei, copilului nu i se spune niciodată: «Ești un băiețel cuminte», «Ești o fetiță grozavă». Critica, lauda, evaluarea sunt evitate. De ce? Pentru că nu ajută. Produc anxietate, induc dependență, trezesc mecanismele de apărare. Nu conduc la autosusținere, autoorientare și autocontrol, calități ce presupun independență față de judecățile exterioare. Presupun să te bizui pe o motivație și o evaluare lăuntrice. *Copiii nu trebuie supuși presiunii laudei evaluative, astfel ca ceilalți să nu devină pentru ei surse de aprobare.*

Nu mai e bine să ne lăudăm copiii?

Uneori, proasta purtare se ivește absolut pe neașteptate.

Era luni dimineață, după weekendul de Thanksgiving. Familia se întorcea cu mașina de la Pittsburgh acasă, la New York. Pe bancheta din spate, Ivan, în vârstă de șase ani, se purta ca un îngeraș, stând tăcut și îngândurat. Mama și-a spus în sinea ei: «Merită să-l laud un pic.» Tocmai intrau în tunelul Lincoln când ea s-a întors spre el și i-a spus: «Ești un băiat așa cuminte, Ivan, te-ai purtat atât de bine... Sunt mândră de tine!»

În minutul următor, Ivan a smuls scrumiera din locașul ei și i-a împrăștiat tot conținutul peste părinți. Scrumul și chiștoacele de țigară continuau să se reverse ca o cenușă atomică. Familia se afla în tunel, traficul era aglomerat și toți se sufocau. Mamei îi venea să-l ucidă pe Ivan. Ce o supăra cel mai tare era că tocmai îl lăudase. *Nu mai e bine să ne lăudăm copiii?* se întreba.

Peste câteva săptămâni, însuși Ivan a dezvăluit motivul exploziei. Cât a durat drumul spre casă, s-a tot gândit cum ar putea să se descotorosească de fratele lui mai mic, cuibărit între mami și tati, în față. I-a trecut prin minte că dacă mașina ar fi tăiată cu cuțitul drept pe mijloc el și părinții n-ar păți nimic, însă bebelușul ar fi măcelărit. Și chiar atunci mama l-a felicitat pentru cumințenie! Lauda l-a făcut să se simtă vinovat și a vrut cu disperare să demonstreze că n-o merită. S-a uitat în jur, a văzut scrumiera și restul a urmat de la sine.

Dacă faci bine un lucru nu te transformi automat într-o persoană «bună». Multă lume crede că lauda îi consolidează copilului încrederea în sine și-l face să se simtă în siguranță. În realitate, lauda poate duce la tensiune și comportamente nelalocul lor. De ce? Mulți copii au, din când în când, dorințe distructive la adresa membrilor familiei. Când părinții îi spun copilului: «Ce băiat bun ești», se poate ca el să nu accepte, dat fiind că imaginea proprie despre sine e cu totul alta. În ochii lui nu poate fi «bun» de vreme ce nu cu mult timp în urmă a dorit ca maică-sa să dispară, iar fratele lui să-și petreacă weekendul următor la spital. De fapt, cu cât e lăudat mai mult, cu atât se poartă mai rău ca să-și arate «adevăratul eu». Părinții relatează adesea că, imediat după ce și-au lăudat copiii pentru bună purtare, aceștia o iau razna, ca și cum ar vrea să nege complimentul. Se prea poate ca reaua purtare să fie modul copilului de a-și comunica rezervele personale în privința imaginii sale «publice».

Nu e neobișnuit ca un copil lăudat pentru istețimea lui să evite într-o oarecare măsură sarcinile școlare dificile, pentru a nu-și pune în pericol poziția înaltă. Dimpotrivă, *când sunt lăudați pentru eforturile lor, copiii îndeplinesc cu mai multă tenacitate sarcinile dificile.*

Lauda recomandabilă și lauda nerecomandabilă. Lauda, ca și penicilina, nu trebuie administrată necontrolat. Există reguli și precauții care guvernează mânuirea medicamentelor puternice – reguli despre programare și dozaj, precauții legate de posibile reacții adverse. Și există reglementări similare privind administrarea medicamentelor emoționale. Dar unica regulă importantă este aceea că *lauda trebuie să se refere doar la eforturile și înfăptuirile copiilor, nu la caracterul și personalitatea lor.*

Când un copil a făcut curățenie în curte, e absolut firesc să comentezi cât s-a străduit și cât de bine arată acum curtea. Dar e categoric fără nici o legătură – și nepotrivit – să-i spui ce copil bun este. *Cuvintele de laudă trebuie să oglindească o imagine realistă a înfăptuirilor copilului, nu o imagine distorsionată a personalității lui.*

Exemplul următor ilustrează lauda recomandabilă. Julie, opt ani, a muncit din răsputeri ca să curețe curtea. A măturat frunzele, a golit tomberoanele, a făcut ordine printre unelte. Mama a fost impresionată și și-a exprimat aprecierea la adresa eforturilor și rezultatului obținut de fetiță:

MAMA: Era așa murdar în curte! N-am crezut că se poate face curățenie într-o singură zi.

JULIE: Păi am făcut!

MAMA: Era plin de frunze, de gunoi și de lucruri aruncate de-a valma.

JULIE: Le-am rezolvat pe toate.

MAMA: Te-ai străduit mult!

JULIE: Așa este.

MAMA: Curtea e atât de curată că este o plăcere s-o privești.

JULIE: Arată bine, da.

MAMA: Fetișoara ta radioasă îmi spune că ești mândră de tine. Mulțumesc, draga mea.

JULIE (*cu un zâmbet până la urechi*): Cu plăcere.

Cuvintele mamei au făcut-o pe Julie să fie bucuroasă că s-a străduit și mândră de rezultat. În acea seară abia a așteptat să sosească tata acasă ca să-i arate curtea curată și să simtă iar, înăuntrul ei, mândria trebii bine făcute.

Din contră, următoarele cuvinte de laudă la adresa personalității copilului nu ajută la nimic:

Ești o fetiță minunată.

Ești micul ajutor al lui mama.

Ce s-ar face mama fără tine?

Astfel de comentarii riscă să sune amenințător pentru un copil și să-i provoace anxietate. El poate simți că nu e nici pe departe minunat și că este incapabil să se ridice la înălțimea etichetei. Așa că, în loc să aștepte cu spaimă să fie dat în vileag, poate hotărî să-și ușureze imediat povara mărturisind cât de rău s-a purtat într-o anumită împrejurare. Lauda directă a personalității, asemenea luminii solare directe, e incomodă și te orbește. *Este jenant pentru cineva să-i spui că e o persoană minunată, angelică, generoasă și modestă.* Persoana cu pricina se simte obligată să nege cel puțin o parte a laudei. Ea nu poate admite public: «Da, accept că sunt minunată și-ți mulțumesc.» Dar și în particular trebuie să respingă o asemenea laudă. Nu-și poate spune sieși, în mod onest, că e minunată și bună, și puternică, și generoasă, și modestă. Ba s-ar putea nu numai să respingă lauda, ci și să aibă anumite gânduri inavuabile despre cei care au lăudat-o: dacă mă cred așa de grozavă, nu pot fi prea deștepți...

A învăța să lauzi. Lauda are două părți: ce le spunem noi copiilor și ce își spun copiii, pe de altă parte, în sinea lor.

Cuvintele noastre trebuie să afirme clar ce anume ne place și apreciem la efortul, ajutorul, munca, atenția, creația sau

înfăptuirile lor. Cuvintele noastre trebuie astfel înșiruite încât copilul să extragă cvasiinevitabilul din ele, o concluzie realistă despre personalitatea lui. Cuvintele noastre trebuie să fie asemenea unei pânze fermecate pe care copilul să poată picta doar o imagine pozitivă a lui.

Kenny, opt ani, și-a ajutat tatăl să aranjeze subsolul casei. A trebuit să deplaseze niște mobilă grea.

TATĂL: Bancul de lucru e foarte greu. E tare dificil să-l miști.

KENNY (*mândru*): Dar l-am mișcat!

TATĂL: E nevoie de forță, nu glumă.

KENNY (*încordându-și mușchii*): Sunt forțos.

În acest exemplu, tatăl lui Kenny a comentat *dificultatea trebii*. Kenny e cel care a tras concluziile privind forța lui. Dacă tatăl ar fi spus: «Ce puternic ești, băiete!», e posibil ca fiul să fi replicat: «Nu, nu sunt. Există băieți mai puternici ca mine în clasă.» După care putea urma o dispută dacă nu amară, oricum inutilă.

De obicei ne lăudăm copiii când vrem să aibă o părere mai bună despre ei înșiși. Cum se face însă că spunându-i fiicei noastre «Ești frumoasă!», ea neagă asta? Cum se face însă că spunându-i fiului «Ești foarte deștept!», el pare stânjenit și pleacă din încăpere? Este posibil să avem copii atât de dificili încât nici chiar lauda să nu-i încânte? Firește că nu. Mai degrabă copiii noștri, la fel ca majoritatea oamenilor, nu reacționează la cuvintele de laudă referitoare la personalitatea sau la atributele lor fizice și mentale. Copiilor nu le place să fie evaluați.

Oare noi cum ne-am simți dacă, la sfârșitul fiecărei luni, persoana care pretinde că ne iubește ne-ar înmâna un «buletin de evaluare»? «La sărutat primești zece, dar la îmbrățișat primești doar nouă; pe de altă parte, la iubit ai un zece plus.» Am fi iritați și ne-am simți înjosiți. Nu ne-am simți iubiți.

Există o cale mai bună: *descrieri detaliate reflectând încântarea și admirația, cuvinte care exprimă recunoașterea efortului și afirmații care comunică respect și înțelegere*.

June, în vârstă de 13 ani, era singură în casă într-o seară, când un hoț a reușit să forțeze ușa. Fata a încercat să sune la vecini, dar nimeni n-a răspuns la telefon. Așa că a sunat la poliție.

Când s-au întors acasă, părinții au dat de un polițist care-i lua o declarație lui June. Atât mama, cât și tatăl au fost impresionați de modul matur în care s-a purtat fiica lor în fața pericolului.

Dar n-au lăudat-o spunându-i ce fată remarcabilă este sau de câtă maturitate a dat dovadă. Au discutat, în schimb, situația și i-au descris în detaliu, pe un ton plin de apreciere, comportamentul eficient.

Tatăl i-a zis: «Felul în care ai acționat corespunde definiției pe care a dat-o Hemingway curajului – *a avea grație când ești la strâmtoare*. E tare impresionant să vezi o fată de 13 ani păstrându-și cumpătul într-o situație periculoasă, făcând tot ce trebuie ca să se pună la adăpost, sunând un vecin, pe urmă poliția și oferind toate indicațiile necesare. Mama ta și cu mine suntem plini de respect față de tine.»

June asculta și începea să se relaxeze. Un zâmbet cât toate zilele i s-a ivit pe chip, după care a spus: «Cred că se poate spune că învăț… să mă descurc în viață.»

Grație reacției părinților, June nu s-a plâns că fusese lăsată singură în casă. Dimpotrivă, a ieșit din situația aceea înfricoșătoare simțindu-se mai puternică.

Alt exemplu. Mama lui Lester și-a privit o după-amiază întreagă fiul care juca fotbal. După meci, vrând să-i împărtășească băiatului prețuirea față de talentul lui și rezultatul obținut, i-a descris în amănunt ce a impresionat-o: «A fost o plăcere pentru mine să te privesc jucând fotbal, mai ales în ultimele zece secunde, când ai văzut că ai ocazia să bagi gol. Ai alergat, din poziția ta de apărător, până la celălalt capăt al terenului și ai obținut victoria, cu golul tău. Cred că ești tare mândru!»

A spus «cred că ești tare mândru» pentru că dorea ca Lester să-și dezvolte o mândrie lăuntrică.

Un alt părinte a rugat-o pe fiica lui de șase ani, Jennifer, să-l ajute să clădească din frunzele veștede aflate în curte niște grămezi. Când au terminat, tatăl și-a îndreptat arătătorul spre ele și a zis: «Una, două, trei, patru, cinci, șase! Șase grămezi în 30 de minute! Cum de ai reușit să lucrezi atât de repede?» În seara aceea, după ce i-a urat tatălui ei noapte bună, Jennifer l-a întrebat: «Tati, nu vrei să-mi mai povestești o dată despre grămezile mele?»

Nu e ușor să lăudăm la obiect și servindu-ne de descrieri. Însă copilul beneficiază de informațiile și aprecierea pe care i le dăruim mult mai mult decât dacă i-am evalua caracterul.

Mama lui George a lăsat un bilețel pe chitara fiului ei: «Îmi face mare plăcere să te aud cântând.» Băiatul a fost fericit. «Mulțumesc că mi-ai spus ce bun chitarist sunt.» A transformat el însuși aprecierea mamei într-o afirmație laudativă.

Lauda poate fi și descurajatoare. Depinde ce își spune în sinea lui copilul după ce este lăudat.

Când Linda, în vârstă de 13 ani, a atins nivelul al treilea la un joc video, tatăl ei a exclamat: «Ești extraordinară! Ai o coordonare perfectă!» Linda și-a pierdut interesul și a abandonat jocul. Din cauza laudei, i-a fost neplăcut să continue, pentru că și-a spus: «Tati crede că sunt o mare jucătoare, dar eu știu că nu mă pricep. Am atins nivelul trei pentru că am avut baftă. Dacă aș încerca iar, s-ar putea să nu ajung nici la nivelul doi. Mai bine să abandonez jocul cât timp sunt sus.» Tatăl ar fi ajutat-o mai mult dacă pur și simplu remarca: «Ce bine trebuie să te simți când atingi un nivel nou!»

Exemplele următoare ilustrează o dată în plus această chestiune.

Laudă folositoare: Îți mulțumesc că ai spălat mașina. Arată ca nouă.

Posibilă inferență: Am făcut o treabă bună. Munca mea e apreciată.

(Laudă nefolositoare: Ești un înger!)

Laudă folositoare: Mi-a plăcut felicitarea pe care mi-ai trimis-o. Era atât de drăguță și de inteligentă!

Posibilă inferență: Am bun-gust. Mă pot bizui pe deciziile mele.

(Laudă nefolositoare: Ești *întotdeauna* atât de politicos!)

Laudă folositoare: Versurile tale m-au emoționat.

Posibilă inferență: Mă bucur că sunt capabil să scriu versuri.

(Laudă nefolositoare: Ești un poet bun, ținând cont de vârsta ta.)

Laudă folositoare: Etajera pe care ai construit-o arată bine.

Posibilă inferență: Sunt un om capabil.

(Laudă nefolositoare: Ce tâmplar bun ești!)

Laudă folositoare: Scrisoarea ta m-a făcut fericită.

Posibilă inferență: Pot să-i fac pe oameni fericiți.

(Laudă nefolositoare: Ești o scriitoare desăvârșită.)

Laudă folositoare: Am apreciat foarte mult faptul că ai spălat azi vasele.

Posibilă inferență: Sunt un om responsabil.

(Laudă nefolositoare: Ți-ai făcut treaba mai bine ca oricine.)

Laudă folositoare: Mulțumesc că mi-ai spus că ți-am dat prea mulți bani. Apreciez foarte mult acest lucru.

Posibilă inferență: Mă bucur că m-am purtat cinstit.

(Laudă nefolositoare: Ce copil cinstit ești!)

Laudă folositoare: Compunerea ta mi-a dat niște idei noi.

Posibilă inferență: Pot fi original.

(Laudă nefolositoare: Scrii foarte bine pentru vârsta ta. Bineînțeles, mai ai multe de învățat.)

Afirmațiile *descriptive* de felul celor de mai sus și concluziile pozitive ale copilului sunt cărămizile cu care se clădește sănătatea mentală. În sinea lor, copiii își vor reformula mai târziu concluziile pe care le trag acum despre ei înșiși. Iar aceste

afirmații realiste pozitive, repetate lăuntric de copii, le influențează într-o măsură considerabilă buna părere despre sine și despre lumea din jur.

Cum să-i oferim copilului îndrumare, nu critici

Critica și lauda cu rol de evaluare sunt cele două fețe ale aceleiași monede. Amândouă sunt forme de a judeca. Ca să evite acest lucru, psihologii nu folosesc criticile pentru a-i influența pe copii. *Ei folosesc îndrumarea.* Când critică, părinții atacă atributele personalității copilului și caracterul acestuia. *Când îndrumăm, formulăm problema și o posibilă soluție. Nu-i spunem copilului nimic despre el personal.*

Atunci când Mary, opt ani, a vărsat fără să vrea sucul din pahar, mama ei a comentat liniștită: «Văd că s-a vărsat sucul. Hai să luăm alt pahar și un burete.» S-a ridicat de la masă și i-a întins fiicei sale sucul și buretele. Mary a privit-o ușurată, nevenindu-i să-și creadă ochilor. A șoptit: «Mami, e grozav, mulțumesc.» A curățat masa în timp ce mama o ajuta. Ultima n-a emis comentarii usturătoare, nici dojeni inutile. «Am fost tentată să spun „Data viitoare să fii mai atentă", a povestit mama lui Mary, dar, văzând cât era de recunoscătoare pentru tăcerea mea binevoitoare, n-am mai zis nimic.»

Nu e momentul să-l înveți pe vinovat cum este personalitatea lui tocmai când lucrurile merg anapoda. Când lucrurile merg anapoda, cel mai bine este să te referi doar la *incident*, nu la *persoană*.

Închipuie-ți că ești la volan alături de ființa iubită și o iei din greșeală pe un drum la dreapta. Ți-ar folosi ca persoana de lângă tine să spună: «De ce ai luat-o pe-aici? N-ai văzut semnul? Era unul cât toate zilele, și un orb putea să-l vadă!»? Ai simți vreun imbold afectuos într-o astfel de situație? Ți-ai spune: o să conduc mai bine și o să fiu mai atent, fiindcă vreau să-i fac plăcere iubitei mele? Sau ai fi tentat să răspunzi în același stil?

Ce anume te-ar ajuta, de fapt? Un suspin plin de simpatie – «O, dragul meu, ce chestie frustrantă» – sau, cine știe, doar o informație: «Am văzut că se poate întoarce peste trei kilometri.»

Când lucrurile merg anapoda, răspunde, nu riposta

În multe case, furtunile dintre părinți și copii se desfășoară, de regulă, după un scenariu previzibil. Copilul face sau spune ceva «rău». Părintele reacționează cu ceva jignitor. Copilul, în replică, spune ceva și mai rău. Părintele ripostează strigând, amenințând ori pedepsind arbitrar. Și totul scapă de sub control.

Într-o dimineață, la micul dejun, Nathanael, de șapte ani, se distra jucându-se cu o cană goală în timp ce tatăl lui citea ziarul.

TATĂL: Ai s-o spargi. Spargi lucruri tot timpul.

NATHANAEL: Nu, n-o s-o sparg.
(*Chiar atunci cana cade pe jos și se sparge.*)

TATĂL: Ești un prost cu gura aia mare a ta. Spargi totul în casă.

NATHANAEL: Și tu ești un prost. Ai spart cea mai bună farfurie a lui mami.

TATĂL: L-ai făcut pe tatăl tău prost! Nesimțitule!

NATHANAEL: Ba tu ești nesimțit. Tu m-ai făcut întâi prost.

TATĂL: Să nu mai aud nici o vorbă! Du-te în camera ta imediat!

NATHANAEL: Hai, du-mă, dacă poți!

În fața acestui atentat direct la adresa autorității sale, tatăl s-a înfuriat. A pus mâna pe băiat și a început să-i tragă palme cu furie. Încercând să scape, Nathanael și-a împins tatăl într-o ușă de sticlă. Sticla s-a spart și l-a rănit pe tată la mână. La vederea sângelui, Nathanael a intrat în panică. A fugit din casă și

părinții nu l-au găsit decât după-masă târziu. Toată familia a fost întoarsă pe dos și nimeni n-a dormit bine în acea noapte.

Faptul că Nathanael a învățat sau nu să lase-n pace cănile goale este mai puțin important decât lecția negativă pe care a primit-o despre el însuși și tatăl său. Întrebarea este: A fost acel război necesar? A fost cearta inevitabilă? Sau e posibil să ne descurcăm mai înțelept cu asemenea incidente?

Văzând că obiectul de joacă al fiului său e o cană, tatăl ar fi putut s-o pună deoparte și să-l îndrume pe băiat spre un înlocuitor mai adecvat, cum ar fi o minge. Sau, când cana s-a spart, și-ar fi putut ajuta băiatul să arunce cioburile, comentând cam așa: «Cănile se sparg tare ușor. Cine ar fi crezut că o cană atât de mică poate să facă atâta mizerie?»

Surprins de o frază atât de calmă, Nathanael s-ar fi scuzat, poate, pentru accident. Dacă n-ar fi existat țipetele și palmele, e posibil să fi avut chiar prezența de spirit să-și spună în sinea lui că unele obiecte, precum cănile, nu sunt făcute să te joci cu ele.

Mici accidente și mari valori. Din micile accidente copiii pot învăța lecții importante privind valoarea lucrurilor. Copiii au nevoie să învețe de la părinți distincția dintre evenimentele doar neplăcute și sâcâitoare și cele tragice sau catastrofice. Mulți părinți reacționează în fața unui ou spart ca în fața unui picior rupt, în fața unui geam țăndări ca în fața unei inimi frânte. Micile ghinioane trebuie indicate copilului ca atare: «Aha, iar ți-ai pierdut mănușa. Cam neplăcut. E regretabil, dar nu e o catastrofă. E doar un ghinion.»

O mănușă pierdută nu trebuie să ducă la pierderea cumpătului; o cămașă sfâșiată nu e nevoie să fie punctul de plecare al unei tragedii grecești autofabricate.

Dimpotrivă, un ghinion poate fi o bună ocazie de a-l învăța pe copil valorile. Când și-a pierdut pietricica din inel, Diana, opt ani, a început să plângă în hohote. Tatăl ei a privit-o și i-a zis limpede și decis: «În casa noastră pietrele nu sunt așa de importante. Oamenii sunt importanți. Sentimentele sunt importante. Oricine poate să piardă o piatră, dar pietrele pot fi înlocuite. Ce contează pentru mine sunt sentimentele tale. Văd că într-adevăr îți place inelul. Sper să găsești piatra.»

Criticile părintești nu sunt de ajutor. Provoacă furie și resentimente. Mai rău, copiii criticați încontinuu învață să se condamne pe sine – și pe alții. Învață să se îndoiască de valoarea proprie și să minimalizeze valoarea altora. Învață să fie bănuitori cu oamenii și să-și aștepte condamnarea.

Justin, în vârstă de 11 ani, promisese că va spăla mașina familiei. Dar a uitat. În ultimul moment a încercat să facă treaba, însă n-a terminat-o.

TATĂL: Mai e un pic de lucru la mașină, dragul meu, mai ales pe capotă și pe aripa stângă. Crezi că poți face asta?

JUSTIN: Pot să termin mașina diseară, tati.

TATĂL: Mulțumesc.

În loc de critică, tatăl i-a oferit fiului *informație fără discreditare*, dându-i posibilitatea să termine treaba fără să se înfurie pe tatăl său. Închipuiți-vă ce reacție ar fi avut Justin dacă tatăl ar fi recurs la critică, în scopul de a-i face educație fiului:

TATĂL: Ai spălat mașina?

JUSTIN: Da, tati.

TATĂL: Ești sigur?

JUSTIN: Da, sunt sigur.

TATĂL: Asta se cheamă la tine spălat? Te-ai jucat doar, așa cum faci mereu. Distracție, asta e tot ce vrei! Crezi că așa ai să reușești în viață? Cu o treabă de mântuială, ca asta, nu reziști nici măcar o zi într-un serviciu. Ești un iresponsabil, asta ești!

Mama Barbarei, nouă ani, nu știa cum să reacționeze față de fiica sa fără s-o critice.

Când Barbara a venit într-o zi de la școală, disperată și plângându-se: «Toate mi-au mers prost azi: am scăpat cărțile într-o băltoacă; băieții mi-au tot căutat ceartă, iar cineva mi-a furat adidașii», maică-sa, în loc să-și manifeste simpatia, și-a dojenit și criticat fata: «De ce toate relele ți se întâmplă ție? De ce nu poți să fii ca toți ceilalți copii? Ce nu e în regulă cu tine?» Barbara a început să plângă de-a binelea. Ce-ar fi ajutat-o să se simtă bine? Simpla recunoaștere, plină de simpatie, a zilei dificile pe care o avusese: «O, draga mamei, chiar că ai avut o zi neobișnuit de rea!»

Adjectivele abuzive fac rău copiilor

Adjectivele abuzive, semănând cu niște săgeți otrăvite, nu trebuie folosite împotriva copiilor. Când cineva spune: «Ce scaun urât», scaunului nu i se întâmplă nimic. Nu se simte nici insultat, nici stânjenit. Rămâne la fel, indiferent ce adjectiv îi atașezi. Pe când copiilor cărora li se spune că sunt urâți sau proști, sau neîndemânatici li se întâmplă ceva. Se produc reacții în corpurile și în sufletele lor. Apar resentimente, furie și ură. Ies la suprafață fantezii de răzbunare. Se manifestă uneori comportamente nepotrivite și simptome chinuitoare. Atacurile verbale produc reacții în lanț care îi fac nefericiți și pe copii, și pe părinți.

Când unui copil i se spune că e «împiedicat», e posibil ca la început să replice: «Nu, nu sunt împiedicat!» Însă adesea el își crede părinții și începe să se socotească un împiedicat. Dacă se întâmplă într-adevăr să se împiedice și să cadă, poate să-și spună lui însuși: «Doamne, ce împiedicat ești!» De acum înainte, e posibil să se ferească de situațiile care pretind agilitate, fiind convins că e prea «împiedicat» ca să reușească.

Dacă părinții sau profesorii îi spun în mod repetat unui copil că e prost, el ajunge s-o creadă. Începe să se considere astfel în sinea lui. După care renunță la efortul intelectual, având impresia că scapă de ridicol dacă evită lupta și competiția. Siguranța înseamnă pentru el să nu încerce. Mottoul său în viață devine: «Dacă nu încerc, nu pot să eșuez.»

E uimitor câte comentarii negative și denigratoare fac părinții în prezența copiilor, fără să-și dea seama de consecințele lor dureroase și distructive. De exemplu:

De când s-a născut ne-a făcut doar necazuri și asta face în continuare.

E exact ca maică-sa. O încăpățânată. Face doar ce vrea ea. N-avem nici o putere asupra ei.

Tot ce știe e dă-mi, dă-mi! Dar nu e mulțumită niciodată, oricât i-ai da.

Băiețelul ăsta dulce îmi mănâncă fiecare minut al zilei. E un iresponsabil. Trebuie să-l supraveghez ca un uliu.

Din nefericire, copiii iau în serios aceste remarci. Copiii mici, mai ales, așteaptă ca părinții să le spună cine sunt și ce pot deveni. Iar ca să-și dezvolte un sentiment de autoprețuire au nevoie să audă în mod repetat remarci cu precădere pozitive despre ei.

În chip ironic, multor părinți le este mai ușor să arate ce este rău la copiii lor decât ce este bun. *Și totuși, dacă vrem să avem copii încrezători în ei înșiși și cu siguranță de sine, trebuie să profităm de orice ocazie ca să accentuăm părțile lor pozitive și să ne ferim de comentariile denigratoare.*

Comunicarea congruentă: cuvintele trebuie să fie pe potriva sentimentelor

Copiii pot să ne irite și să ne înfurie. Cu toate astea, ne străduim să fim răbdători și înțelegători. Inevitabil, ne ieșim din fire și explodăm, de exemplu apropo de camera copilului: «N-ai merita să locuiești nici într-o cocină!» După care, copleșiți de remușcări, încercăm să ne cerem scuze: «N-am vrut să spun asta. Meriți să locuiești într-o cocină.»

Ne place să credem că răbdarea este o virtute. Dar este oare? Nu dacă înseamnă să ne prefacem calmi când suntem agitați, să nu acționăm conform cu ceea ce simțim, să avem un comportament care, în loc să ne reflecte sentimentele, le ascunde. Fiind educați să nu ne arătăm adevăratele emoții, suntem mândri nevoie mare când, aflându-ne în mijlocul furtunii, ne manifestăm cât mai discret. Unii numesc asta răbdare.

Dar copiii au nevoie din partea părinților de o *reacție congruentă* – și acesta e răspunsul pe care-l apreciază. Ei vor să audă *cuvinte care oglindesc sentimentele reale ale părinților*.

Nu e neobișnuit, chiar pentru un copil mic, să se protejeze de furia părintească aruncând acuzația cea mai gravă: «Nu mă iubești!» «Ba te iubesc!» urlă părintele, atât de furios încât își dezminte cuvintele și nu-l liniștește pe copil. Părinții nu simt iubire când sunt furioși. Invocând iubirea, copilul l-a făcut pe părinte să treacă în defensivă, schimbând abil subiectul de discuție de la el însuși la părinte.

Doar părinții care își îngăduie să *nu* simtă iubire când sunt furioși pot răspunde acuzației copilului fără să treacă în defensivă: «Nu e momentul protrivit să vorbim despre iubire, dar e momentul să vorbim despre ceea ce m-a înfuriat.»

Cu cât părintele e mai furios, cu atât e mai mare nevoia copilului de a fi liniștit cu asigurări. Dar exprimarea iubirii pe un ton furios nu calmează. Nu-l face pe copil să se simtă iubit. Creează doar derută, căci copilul nu aude cuvinte afectuoase, ci furia transmisă de vocea aspră. E mult mai util pentru copii să afle că furia nu-i va face pe părinți să-i părăsească. Pierderea sentimentelor de iubire e numai temporară: ele vor reapărea de îndată ce furia dispare.

Cum să ne controlăm furia

N-am fost învățați, pe când eram noi înșine copii, să ne tratăm furia ca pe un dat al vieții. Eram culpabilizați că ne apuca furia și ne simțeam niște păcătoși pentru că o exprimam. Eram făcuți să credem că a fi furios înseamnă a fi copil rău. Furia nu era o simplă greșeală de comportament; era un delict. Cu proprii noștri copii încercăm să avem răbdare; încercăm să avem, de fapt, atâta răbdare încât mai devreme sau mai târziu trebuie să explodăm. Ne e teamă că furia noastră le-ar putea face rău copiilor, așa că o ținem în noi asemenea unui scufundător care își ține respirația. Numai că în ambele situații capacitatea de a «ține în tine» este destul de limitată.

Furia, la fel ca răceala obișnuită, e o problemă recurentă. E posibil să nu ne placă, dar n-o putem ignora. E posibil să știm perfect cum este, dar nu-i putem împiedica apariția. Furia se manifestă în secvențe și situații previzibile, și totuși pare a fi întotdeauna bruscă și neașteptată. Și, cu toate că e posibil să nu dureze mult, furia pare, pe moment, veșnică.

Când ne pierdem cumpătul, acționăm de parcă ne-am pierde mințile. Le spunem și le facem copiilor noștri lucruri cu care am ezita să atacăm un dușman. Țipăm, insultăm și agresăm. Când s-a terminat, ne simțim vinovați și hotărâm solemn să nu repetăm niciodată spectacolul. Dar furia lovește iarăși, în chip inevitabil, zădărnicindu-ne bunele intenții. Și izbucnim încă o dată, agresându-i pe cei a căror bunăstare ne interesează în așa măsură, încât le-am dedicat viața și averea noastră.

Hotărârea de a nu te mai înfuria este mai mult decât inutilă. Ea reușește doar să pună lemne pe foc.

Furia, asemenea uraganului, este un dat al vieții în așteptarea căruia trebuie să ai cunoștințe și să fii pregătit. O casă pașnică, la fel ca lumea pașnică pe care sperăm s-o avem, nu depinde de o bruscă schimbare pozitivă a naturii umane. Depinde de anumite *proceduri deliberate ce reduc metodic tensiunea înainte să se producă explozia*.

Părinții sănătoși emoțional nu sunt niște sfinți. Ei sunt conștienți de furia care-i încearcă și o respectă. Își folosesc furia ca pe o sursă de informații, ca pe o dovadă a grijii lor. *Cuvintele lor sunt congruente cu ceea ce simt*. Nu își ascund sentimentele. Următorul episod arată cum a încurajat o mamă cooperarea, manifestându-și furia fără să-și insulte ori să-și umilească fiica.

Jane, 11 ani, a intrat în casă ţipând: «Nu pot să joc baseball, n-am cămaşă!» Mama putea să-i dea fetei o soluţie rezonabilă: «Pune-ţi o bluză». Sau, vrând să se facă utilă, putea s-o ajute pe Jane să-şi caute cămaşa. Dar ea a hotărât să-şi exprime adevăratele sentimente: «Sunt furioasă, sunt turbată! Ţi-am cumpărat şase cămăşi de baseball şi sunt fie rătăcite, fie pierdute. Cămăşile tale ar trebui să stea în dulap. Dacă ar sta acolo, ai şti unde să le găseşti când îţi trebuie.»

Mama lui Jane şi-a exprimat furia fără să-şi insulte fiica, după cum a comentat ulterior: «Nici o clipă n-am adus în discuţie supărări din trecut şi n-am redeschis răni vechi. Nici nu i-am spus că ar fi aşa şi pe dincolo – împrăştiată şi iresponsabilă. *N-am făcut decât* să descriu *ce simt şi ce va trebui făcut în viitor ca să evităm neplăcerile.*»

Cuvintele mamei au ajutat-o pe Jane să vină ea însăşi cu o soluţie. A ieşit valvârtej să caute cămăşile rătăcite acasă la o prietenă şi în vestiarul sălii de sport.

Există loc şi pentru furia părintească în educaţia unui copil. De fapt, a nu te înfuria în anumite momente nu i-ar transmite copilului decât un mesaj de indiferenţă, nu unul de bunătate. Cei cărora le pasă nu-şi pot înăbuşi defel furia. Asta nu înseamnă că un copil poate rezista la orice revărsări de furie şi violenţă; înseamnă doar că el poate înfrunta şi înţelege acea furie care spune: «Toleranţa mea are limite.»

Pentru părinţi, furia e o emoţie costisitoare; ca să-şi merite preţul, n-ar trebui folosită dacă nu aduce profit. Furia nu trebuie folosită dacă intensitatea ei creşte pe măsură ce e exprimată. Tratamentul nu trebuie să fie mai nociv decât boala. *Furia trebuie exprimată în aşa fel încât să aducă un pic de alinare părintelui şi un plus de înţelegere copilului, fără să producă nici unuia dintre ei efecte secundare.* Iată de ce nu trebuie să-i certăm pe copii de faţă cu prietenii lor; asta nu-i face decât să se dea şi mai tare în spectacol, ceea ce pe noi ne face încă mai furioşi. Nu ne interesează să generăm ori să perpetuăm valuri de furie, sfidare, repliere şi răzbunare. Dimpotrivă, vrem să ne

fie înţeles punctul de vedere şi să lăsăm norii de furtună să se risipească.

Trei paşi spre supravieţuire

Ca să ne pregătim în vremuri de pace să înfruntăm vremurile de tensiune, trebuie să recunoaştem următoarele adevăruri:

1. Acceptăm faptul că devenim uneori furioşi când avem de-a face cu copiii.
2. Avem dreptul să fim furioşi fără culpabilitate ori ruşine.
3. Cu o condiţie, suntem îndreptăţiţi să exprimăm ceea ce simţim. Ne putem exprima sentimentele de furie cu condiţia să nu atacăm personalitatea sau caracterul copilului.

Aceste ipoteze trebuie puse în aplicare sub formă de proceduri concrete de a trata furia. Primul pas în controlul sentimentelor turbulente este identificarea lor clară, printr-un nume. Lucrul acesta dă un avertisment celor interesaţi să se corecteze ori să-şi ia precauţii. O facem folosind pronumele referitor la persoana întâi – persoana celui care vorbeşte: «*Mă* simt plictisit» sau «*Mă* simt iritat».

Dacă aceste afirmaţii scurte acompaniate de o mutră lungă nu înseninează atmosfera, trecem la al doilea pas. Ne exprimăm furia cu intensitate din ce în ce mai mare:

Mă simt furios.

Mă simt foarte furios.

Mă simt foarte, foarte furios.

Mă simt turbat.

Uneori simpla afirmare a sentimentelor noastre, fără nici o explicaţie, pune capăt comportamentului rău al copilului. Alteori poate fi nevoie să trecem la pasul al treilea, care înseamnă

să enunțăm motivul furiei noastre, să ne dezvăluim reacțiile interioare și gesturile pe care *am dori* să le facem:

Când văd toți ciorapii și toate cămășile și toate tricourile răspândite peste tot pe podea, mă simt furioasă, mă simt turbată. Aș vrea să deschid fereastra și să arunc toată harababura în mijlocul străzii.

Mă apucă furia când te văd cum îți lovești fratele. Sunt atât de zbuciumat pe dinăuntru, că văd roșu în fața ochilor. Încep să fierb. Nu-ți pot da niciodată voie să-i faci rău.

Când vă văd pe toți că fugiți de la masă ca să vă uitați la televizor și mă lăsați cu farfuriile murdare și cratițele pline de grăsime, mă simt indignată! Sunt așa de furioasă încât simt că iau foc pe dinăuntru. Îmi vine să arunc cu toate farfuriile alea în ecranul televizorului!

De câte ori te chem la masă și tu nu vii, mă apucă furia. Mă apucă o furie groaznică. Îmi spun în sinea mea: am gătit o masă bună și mi-ar plăcea să fiu apreciată, nu respinsă.

Atitudinea asta le îngăduie părinților să-și dea drumul la furie fără să producă efecte nocive. Dimpotrivă, oferă o lecție importantă despre manifestarea nepericuloasă a furiei. Copilul învață astfel că furia sa nu e catastrofală, că se poate descărca fără să distrugă pe nimeni. Această lecție presupune ca părinții să facă mai mult decât să-și manifeste, pur și simplu, furia. Presupune ca părinții să le indice copiilor canale acceptabile de exprimare emoțională și să le demonstreze că există căi nepericuloase și respectabile de a-ți exprima furia.

Soții și soțiile apreciază la rândul lor furia neînsoțită de insulte. Un tată povestea: «Când plecam, într-o dimineață, la serviciu, nevastă-mea mi-a zis că Harold, băiețelul nostru de nouă ani, a bătut mingea în living și a spart – pentru a doua oară – geamul pendulei, un obiect vechi și prețios. M-am înfuriat, am uitat tot ce învățasem și am izbucnit: „E clar, n-ai pic de respect pentru lucrurile din casă. Așteaptă numai până diseară, când mă întorc de la serviciu! O să te pedepsesc așa de tare, că n-o

să mai ai curajul să te joci cu mingea în living!" Soția mea m-a condus până la ușă și, fără să realizeze că etichetele sunt tot atât de enervante pentru soți ca pentru copii, mi-a zis: „Doamne, ce prostie ai putut să-i spui lui Harold!" Îmi iubesc soția, așa că mi-am reprimat furia și am răspuns: „Da, cred că ai dreptate." La început eram furios doar pe băiatul meu. După ce nevastă-mea m-a făcut prost, m-am înfuriat și pe ea. Oricum, mă simțeam vinovat că revenisem la vechiul meu stil de a vorbi. Nu mai era nevoie să-mi amintească și ea. M-ar fi ajutat de o mie de ori mai mult dacă mi-ar fi zis: „E chiar enervant să aibă pendula geamul spart pentru a doua oară. Mă întreb cum am putea să-l ajutăm pe Harold să evite asemenea accidente pe viitor."»

Tatăl Melissei a avut mai mult noroc. Soția lui știa cum să-l influențeze fără să-l înfurie. Melissa, șapte ani, și părinții ei mergeau undeva într-o seară – și în mașină a avut loc conversația următoare:

MELISSA: Ce înseamnă pizza?

TATĂL: Pizza? E cuvântul italienesc pentru plăcintă.

MELISSA: Ce înseamnă drogherie?

TATĂL: Cam același lucru ca farmacie.

MELISSA: Ce înseamnă bancă?

TATĂL (*îl apucă furia*): Asta știi. E un loc unde își păstrează oamenii banii.

MELISSA: Cum devine ziua noapte?

TATĂL (*foarte furios*): Da' multe întrebări ai! Când apune soarele, nu mai este lumină.

MELISSA: De ce se mișcă luna odată cu mașina?

MAMA: Ce întrebare interesantă! Știai că întrebarea asta i-a frământat timp de sute de ani pe oamenii de știință și de aceea au început să studieze mișcarea lunii?

MELISSA (*entuziasmată*): Gata, o să fiu și eu om de știință! O să merg la bibliotecă și o să găsesc o carte care o să-mi spună totul despre lună.

Întrebările au încetat. Mama înțelesese că a răspunde la infinit întrebărilor unui copil doar îl încurajează să pună și mai multe întrebări. Dar a rezistat tentației de a-i dezvălui soțului ei acest lucru. În schimb, a *demonstrat* că, nerăspunzându-i direct fiicei ei, a ajutat-o să găsească o soluție proprie de a-și satisface curiozitatea.

Mama lui Chris, care încercase să-l convingă pe soțul ei să nu mai facă armată cu copiii, a participat la întâmplarea următoare. Într-o seară, savura împreună cu soțul ei un pahar de vin în bucătăria casei lor de pe plajă. Deodată, bărbatul a observat, aruncate pe masă, o geantă de plajă, un costum ud de baie și o minge. Reacția lui obișnuită ar fi fost să se înfurie și să se răstească la copii precum sergentul la trupeți: «De câte ori să vă spun că trebuie să vă puneți lucrurile la loc? Sunteți atât de lipsiți de respect! Ce suntem noi, servitori, ca să strângem mereu după voi?!»

Însă de data asta a descris calm priveliștea: «Văd o geantă de plajă, un costum de baie ud și o minge de plastic pe masa din bucătărie.» Chris, în vârstă de opt ani, a sărit din fotoliul pe care stătea în living și a exclamat: «A, trebuie să fie ale mele», după care și-a adunat lucrurile din bucătărie.

După plecarea lui Chris, tatăl i-a zis mamei, cu fața strălucind de bucurie: «Mi-am adus aminte – și merge!»

«În loc să spun: ți-am zis eu că merge, a povestit mama lui Chris, mi-am ridicat paharul în cinstea cuvintelor care-i invită pe copii să coopereze.»

Cum să-i răspundem unui copil furios: metoda este mesajul

Când se enervează, copiii nu sunt permeabili la argumente raționale. Când devin furioși, ei nu reacționează decât la alinarea emoțională.

Doi copii se joacă în camera de la subsol. Deodată se aude un zgomot asurzitor, urmat de țipete și acuzații. Roșu de furie, Billy, șase ani, urcă scările în fugă și izbucnește: «Betsy mi-a dărâmat cetatea!» Mama lui îi răspunde, plină de înțelegere: «O-o-o, ce supărat trebuie să fii!» «Sigur că sunt.» Billy face stânga-mprejur și merge înapoi la joacă.

A fost pentru prima oară când mama lui Billy a izbutit să nu se bage în conflictele zilnice ale copiilor. Nepunând întrebarea fatală: «Cine a început cearta?», a evitat recitalul obișnuit de plângeri și de resentimente ale băiatului. *Oglindindu-i starea lăuntrică*, a evitat să intre în rolul dezagreabil de judecător, procuror și legiuitor față de copiii ei.

În episodul de mai jos, comentariul empatic al unei mame a transformat războiul în pace. David, în vârstă de nouă ani, nu voia să meargă la dentist. Era furios și o enerva pe Tina, sora lui mai mare, care i-a zis: «Of, David, poartă-te ca un băiat mare!» David a devenit încă mai furios și mai afurisit.

Mama i-a zis Tinei: «David e supărat astăzi. E îngrijorat de mersul la dentist. În clipa asta are nevoie de tot respectul nostru.» Ca prin magie, David s-a calmat. A mers la dentist fără să se mai plângă. *Răspunzând sentimentelor zbuciumate ale lui David*, și nu comportamentului său enervant, mama i-a dat posibilitatea să se relaxeze și să nu mai fie atât de nesuferit.

Episodul următor ilustrează două moduri opuse de a-i ajuta pe copiii mici să-și risipească furia și să accepte frustrarea. Unul amplifică furia; celălalt o atenuează.

Tom și prietenul lui Jim, amândoi în vârstă de trei ani, cântau la niște xilofoane de jucărie. Când i s-a înțepenit ciocănelul, pe Jim l-a apucat furia și a început să plângă. Mama lui l-a dojenit: «N-are rost să plângi. N-o să-ți repar xilofonul decât când încetezi cu urletele.» Jim a continuat să plângă, iar maică-sa i-a luat jucăria. Criza de nervi care l-a cuprins pe băiețel n-a fost deloc o priveliște plăcută.

Dimpotrivă, când s-a înțepenit ciocănelul lui Tom și copilul a început să plângă, mama lui i-a zis: «Plângi fiindcă s-a înțepenit ciocănelul. Trebuie să-l reparăm.» Plânsul a încetat.

Acum, ori de câte ori i se înțepenește ciocănelul, Tom nu mai plânge, ci îi aduce mamei xilofonul ca să i-l repare.

Mama lui Jim l-a certat, l-a amenințat, l-a învinovățit și l-a pedepsit pe băiat, în vreme ce mama lui Tom *a definit problema și a sugerat o soluție.*

Miriam, 12 ani, a venit de la teatru enervată și furioasă:

MAMA: Arăți ca un om supărat.

MIRIAM: Sunt furioasă! Am stat atât de departe că n-am putut vedea nimic din piesă.

MAMA: Nu mă mir că ești supărată. Nu e deloc distractiv să stai atât de în spate.

MIRIAM: Sigur că nu e distractiv. Pe deasupra, aveam în față un tip înalt.

MAMA: Asta e și mai și! După ce că stăteai în fund, mai stăteai și în spatele cuiva înalt. Mare ghinion!

MIRIAM: Sigur că a fost un ghinion!

Ingredientul util din răspunsul mamei lui Miriam a fost acceptarea proastei dispoziții a fetei fără critici ori sfaturi. Nu i-a pus întrebări inutile, de genul «De ce nu te-ai dus mai devreme, ca să apuci un loc mai bun?» sau «Nu-l puteai ruga pe tipul cel înalt să schimbe locul cu tine?» S-a rezumat să o ajute pe fată să-și diminueze furia.

Un răspuns empatic, care îi oglindește copilului dispoziția zbuciumată, exprimând simpatia și înțelegerea părintelui, reușește să schimbe sentimentele de furie ale copilului.

Cuvântul scris poate fi un instrument puternic de refacere a sentimentelor lezate în urma izbucnirilor de furie. Atât copiii, cât și părinții trebuie încurajați să-și exprime sentimentele în scris – într-un e-mail sau pe hârtie.

Într-o seară, Trudy, 13 ani, a început să-și insulte mama, acuzând-o că a fost în camera ei, i-a descuiat sertarul biroului

și i-a citit jurnalul. Când și-a dat seama că a bănuit-o fără temei, Trudy și-a cerut scuze în scris:

Dragă Mami, am comis cea mai rea faptă pe care o poate comite o ființă morală. Am făcut-o pe mama mea nefericită și am supărat-o groaznic cu acuzațiile mele. Mi-e rușine și mă simt umilită. De obicei am o părere bună despre mine, dar acum mă urăsc. Te iubesc, Trudy.

Mama lui Trudy a fost tulburată când și-a dat seama că incidentul i-a distrus fiicei sale imaginea pozitivă despre ea însăși. A compus cu grijă o scrisoare menită să-i redea lui Trudy iubirea de sine:

Scumpa mea Trudy, îți mulțumesc că mi-ai împărtășit sentimentele tale zbuciumate și nefericite. Ceea ce s-a întâmplat acum două seri a fost dificil pentru amândouă, dar nu tragic. Aș vrea să știi că sentimentele mele despre tine și pentru tine nu s-au schimbat deloc. Cred că ești aceeași persoană demnă de a fi iubită, care poate deveni uneori tare supărată și furioasă. Sper să găsești în sufletul tău puterea de a te ierta, de a reveni la părerea bună despre tine însăți. Cu mult drag, Mama.

Mama a reușit să-și liniștească fiica, asigurând-o că *a fi cuprins de furie nu e ceva care trebuie să-ți schimbe sentimentele de iubire față de tine însuți ori față de alții.*

Adesea, după ce se înfurie pe părinți fiindcă nu le ascultă argumentele, copiii își pledează cauza în scris.

Un tată a relatat următorul incident: În casa lor, copiii au bonuri cu care pot «cumpăra» timp de amânare a orei de culcare seara. Peter, zece ani, a vrut într-o seară să cumpere timp cu un bon pe care-l rătăcise. Tatăl a refuzat să onoreze un bon inexistent. Frustrat, Peter a devenit furios și a început să urle pe când ieșea din cameră: «Dar tu mi l-ai dat!» Când tatăl s-a dus în dormitor să se culce, a găsit această scrisoare:

Dragă Tati, dacă mă trimiți la culcare nu ești drept pentru că 1. amândoi știm că mi-ai dat bonul, 2. știi cum e la mine pe birou și că rătăcesc lucruri, 3. știi cât îmi doream să folosesc bonul. Nu vreau să te pisez dacă îți scriu toate astea, vreau doar să-mi spun părerea. Peter

Citind scrisoarea, tatăl a priceput că Peter îi sugera o cale de a risipi sentimentele ostile apărute între ei. Îi dădea totodată posibilitatea să testeze un important principiu de educație a copiilor: *amplifică prețuirea de sine a copilului ori de câte ori ai ocazia*. Așa că a scris biletul de mai jos:

Dragul meu băiat, ce logică limpede ai! Ce argumente convingătoare! Citind ce ai scris, mi-a venit greu să cred că autorul avea doar zece ani. Alăturat vei găsi o copie a bonului pierdut. Cu drag, Tata.

Rezumat

Cuvintele au fie puterea de a construi și a transmite energie, fie puterea de a înfricoșa și a distruge. Când observăm și apreciem eforturile copilului, îl ajutăm să crească într-o atmosferă de speranță și încredere. Dimpotrivă, când evaluăm copilul, îi activăm anxietatea și rezistența. Pare, poate, evident că etichetările negative («leneș», «prost», «rău») sunt nocive pentru un copil; surprinzător e faptul că și etichetările pozitive («bun», «perfect», «grozav») pot schilodi.

E important să avem față de copil o atitudine pozitivă și de încurajare. Îi recunoaștem efortul și ne exprimăm aprecierea («Ai muncit foarte serios pentru asta», «Mulțumesc pentru ajutor»), dar nu etichetăm sau evaluăm copilul.

Când apar probleme, căutăm soluții în loc să învinuim ori să criticăm. Până și furia de neevitat se poate exprima fără etichetări sau învinuiri. În spatele tuturor acestor aptitudini de comunicare afectuoasă există un respect profund pentru copil.

Capitolul 3

Tipare autodistructive: nu există o cale corectă de a face un lucru greșit

Anumite moduri de a ne raporta la copii sunt aproape întotdeauna autodistructive: nu numai că nu reușim să ne atingem țelurile pe termen lung cu ele, dar sunt adesea sursa dezastrului dintr-un cămin. Printre tiparele autodistructive se numără amenințările, mituirea, promisiunile, sarcasmul, atacul verbal, predicile despre minciună și hoție, precum și predarea nepoliticoasă a normelor de politețe.

Amenințările: o invitație la proastă purtare

Amenințările sunt, pentru copii, invitații de a repeta o faptă nepermisă. Când îi spunem unui copil: «Dacă o să mai faci asta o dată...», el nu aude cuvintele «dacă o să». Aude numai «mai faci asta o dată». Câteodată le interpretează cam așa: mami se așteaptă de la mine să mai fac asta o dată, altfel va fi dezamăgită. Asemenea avertismente – oricât de juste li se par adulților – sunt mai rău decât inutile. Ele asigură repetarea unei fapte dezagreabile. *Un avertisment reprezintă o provocare pentru autonomia copilului*. Dacă acesta are un dram de autorespect, trebuie să greșească din nou, ca să-și demonstreze sieși și să le arate celorlalți că nu-i frică să răspundă la o sfidare.

Oliver, cinci ani, continua să arunce cu mingea în geamul livingului, în ciuda numeroaselor avertismente. Până la urmă, tatăl lui i-a spus: «Dacă mingea aia izbește încă o dată

geamul, te bat măr. Promit.» Peste un minut, zgomotul de sticlă făcută zob l-a anunțat pe tatăl lui Oliver că avertismentul lui avusese efect: mingea izbise geamul pentru ultima oară. Scena cu care s-a încheiat această secvență compusă din amenințări, promisiuni și rea purtare e lesne de imaginat. Din contra, următorul incident ilustrează un tratament eficace al relei purtări, fără a se recurge la amenințări.

Peter, șapte ani, a început să tragă cu pușca de jucărie în fratele lui cel mic. Maică-sa i-a zis: «Nu trage în bebeluș. Trage la țintă.» Peter a tras iar în bebeluș. Mama i-a luat pușca. Lui Peter i-a spus: «În oameni nu se trage cu pușca.»

Mama lui Peter a făcut ceea ce a crezut ea de cuviință ca să protejeze bebelușul și în același timp să-și impună propriile standarde de comportament acceptabil. Fiul ei a învățat care sunt consecințele actelor lui fără să i se aducă vreo ofensă. Alternativa era evidentă: fie să tragă la țintă, fie să piardă privilegiul de a poseda o armă. În acest incident, mama a evitat capcanele obișnuite. Nu s-a angajat pe calea sortită eșecului: «Gata, Peter! N-ai altceva mai bun de făcut decât să tragi în fratele tău? Nu găsești o țintă mai potrivită? Dacă o să mai tragi o dată, auzi tu? doar o dată, nu mai vezi pușca aia în viața ta!» Presupunând că nu e vorba de un copil ultrasfios, răspunsul lui la o asemenea admonestare va fi repetarea faptei interzise. Scena care va urma atunci nu trebuie descrisă – orice părinte și-o poate închipui cu ușurință.

Mituirea: eroarea lui «dacă – atunci»

La fel de autodistructivă e o altă abordare: să-i spui în mod explicit unui copil că *dacă* va face (sau nu va face) un lucru, *atunci* va primi o recompensă:

Dacă *te porți bine cu frățiorul tău,* atunci *o să te duc la film.*

Dacă *n-ai să mai faci pipi în pat,* atunci *o să-ți cumpăr o bicicletă de Crăciun.*

Dacă *înveți poezia,* atunci *o să te iau la pescuit.*

Tiparul «dacă – atunci» poate constitui uneori un imbold pentru copil către un țel imediat. Însă rareori îi inspiră – dacă îi inspiră – eforturi susținute. Înseși cuvintele noastre îi spun că ne îndoim de capacitatea lui de a se schimba în bine. «Dacă înveți poezia» înseamnă «Nu suntem siguri că poți». «Dacă n-ai să mai faci pipi în pat» înseamnă «Credem că te poți controla, dar n-o faci».

În plus, recompensele folosite pentru a mitui sunt discutabile din punct de vedere moral. Unii copii se poartă în mod voit rău ca să-și oblige părinții să-i plătească pentru a se purta bine. O asemenea logică duce curând la tocmeală și șantaj, urmate de pretenții din ce în ce mai mari la premii și beneficii secundare în schimbul purtării «bune». Unii părinți sunt condiționați de către copii în așa măsură, încât nu îndrăznesc să vină acasă de la cumpărături fără un cadou. Și sunt întâmpinați de copii nu cu «Salut!», ci cu un «Ce mi-ai adus?»...

Recompensele sunt foarte folositoare și mai plăcute când vin pe neanunțate, când sunt o surpriză, când reprezintă o recunoaștere și o formă de apreciere.

Promisiunile: de ce așteptările nerealiste îi fac pe toți să sufere

Promisiunile n-ar trebui nici făcute, nici cerute copiilor. De ce e necesar un asemenea tabu? Pentru că relațiile cu copiii noștri ar trebui să se întemeieze pe încredere. *Dacă părinții au nevoie să facă promisiuni pentru a atrage atenția că nu glumesc când spun ceea ce spun, atunci ei admit, nici mai mult, nici mai puțin, că neînsoțit de o promisiune cuvântul lor nu e demn de încredere.* Promisiunile îi fac pe copii să aibă așteptări

nerealiste. Când unui copil i se promite că va merge la grădina zoologică, el consideră asta o garanție că în ziua aceea nu va ploua, că mașina se va afla în garaj și că el însuși nu va fi bolnav. Însă cum viața nu e lipsită totuși de ghinioane, copiii ajung să se simtă trădați și devin convinși că părinții nu pot fi crezuți. «Dar ai promis!» e un strigăt universal de indignare dureros de familiar acelor părinți care își doresc cu întârziere să nu fi făcut promisiunea.

Nu trebuie să cerem ori să stoarcem de la copii promisiuni de bună purtare în viitor ori încetarea comportamentelor rele din trecut. Când un copil face o promisiune care nu-i aparține, el oferă un cec de la o bancă unde nu are cont. N-ar trebui să încurajăm astfel de fraude.

Sarcasmul: o barieră de netrecut în calea învățării

Un părinte cu talent pentru sarcasm înseamnă un risc serios de sănătate mentală. Magician al cuvintelor, acest părinte înalță o barieră de netrecut în calea comunicării eficiente:

De câte ori să spun același lucru? Ești surd? Atunci de ce nu asculți?

Doamne, ce mitocan ești! Ai crescut în junglă? Acolo ți-e locul, să știi.

Ce se întâmplă de fapt cu tine? Ești nebun sau ești doar prost? Știu eu unde o să sfârșești...

Un astfel de părinte s-ar putea să nici nu-și dea seama că remarcile lui sunt atacuri care suscită contraatacuri, că asemenea comentarii blochează comunicarea, inducându-le copiilor fantezii de răzbunare. *Sarcasmul usturător și clișeele tăioase nu-și au locul în creșterea copiilor*. Cel mai bine este să evităm declarațiile de genul: «Ce te face să crezi că știi tot? N-ai pic de creier în capul ăla. Și ce deștept te crezi!» În glumă sau fără glumă, nu trebuie să știrbim statutul copilului în propriii lui ochi și în ochii copiilor din jur.

Autoritatea presupune concizie: când mai puțin înseamnă mai mult

Nu e un compliment să ți se spună «Vorbești ca un părinte» – părinții având reputația că se repetă și fac afirmații superevidente. Când se întâmplă așa, copiii nu mai ascultă și scot un strigăt mut: «Gata, ajunge!»

Orice părinte trebuie să învețe metodele *economice* de a reacționa față de copii, astfel ca neînțelegerile mărunte să nu devină niște enorme catastrofe. Următorul episod ilustrează victoria comentariului scurt în fața explicației lungi.

În timp ce mama lui Al își lua rămas-bun de la musafiri pe aleea din fața casei, băiatul ei de opt ani vine în fugă și începe să i se plângă de fratele lui mai mare: «Întotdeauna când vine la mine un prieten, Ted face ce face și își bate joc de noi. Niciodată nu ne lasă în pace. Trebuie să nu-l mai lași să facă așa!»

Mai demult, mama lui Al ar fi urlat la Ted: «De câte ori trebuie să-ți spun să-l lași pe fratele tău în pace? Îți dau cuvântul meu că dacă nu te potolești ai să stai consemnat o lună în casă!»

De data asta, s-a uitat la Ted și a zis: «Ted, hotărăște: fie încasezi predica obișnuită, fie rezolvi plângerea singur.» Ted a râs și a replicat: «Bine, mami, mă duc la ale mele.»

Următorul dialog demonstrează cum a împiedicat o replică simpatică și concisă declanșarea unei certe zadarnice.

RUTH (*opt ani*): Mami, știai că gimnaziul e o școală a iubirii?

MAMA: Cum?

RUTH: Da, băieții și fetele de-acolo fac bairamuri tot timpul.

MAMA: Și tu abia aștepți să intri la gimnaziu?

RUTH: Da, da!

Mai demult, spune mama, i-ar fi ținut o predică lui Ruth despre ce înseamnă să-ți pierzi timpul; despre faptul că școala e pentru învățat, nu pentru povești de amor; despre ea, care-i prea mică, în orice caz, ca să-i stea mintea la asemenea lucruri. Ar fi urmat o lungă ceartă, într-o atmosferă de proastă dispoziție. În loc de toate astea, a încuviințat dorința fiicei ei.

Adesea, un strop de umor face cât o tonă de cuvinte. Ron, 12 ani, observă cum mama lui scoate din sacoșă fructele pe care avea să le lase, ca întotdeauna, pe masa din bucătărie. Cu un zâmbet poznaș, îi spune: «Fă și tu o dată lucrurile cum trebuie și pune fructele în frigider.»

«Am făcut o dată lucrurile cum trebuie – te-am adus pe tine pe lume, a răspuns ea. Acum ajută-mă să pun fructele în frigider.» Ron a început să chicotească și a trecut la treabă.

Ce ușor ar fi fost ca mama lui Ron să pornească un război al vorbelor: «Ce înseamnă asta, „fă și tu lucrurile cum trebuie"? Cine te crezi de-i vorbești maică-tii în felul ăsta?!» Dar nu, ea și-a exprimat autoritatea cu *umor și concizie*.

Un tată povestea cât de încântat a fost să-și vadă copilul recurgând la *umor* pentru a atenua frustrarea și furia. Cu o zi înainte de Crăciun, încerca împreună cu fiica lui de opt ani, Megan, să asambleze un brad artificial. Nu era ușor să fixezi toate crengile la locul lor și tatăl lui Megan a început să se enerveze. Într-un târziu, bradul a fost gata. Dar în clipa când a încercat să agațe o stea pe una din crengi, totul s-a prăbușit. Tatăl, furios, a urlat: «Ți-arăt eu ție!» Megan a venit în fugă, l-a îmbrățișat și a spus: «Tati, pun pariu că acum ai vrea să fii evreu!»

Autoritatea presupune concizie și tăcere la momentul potrivit. Incidentul următor ilustrează forța autorității tăcute. Scott, șapte ani, s-a lovit la picior, ceea ce nu l-a împiedicat să meargă în seara respectivă la o petrecere a micilor cercetași. A doua zi dimineață, a spus: «Nu pot să merg la școală. Mă doare piciorul.» Mama lui a fost tentată să-i răspundă: «Dacă poți să mergi la o petrecere, poți să mergi și la școală.» Dar n-a zis nimic. S-a lăsat o tăcere grea. Câteva minute mai târziu, Scott a întrebat: «Crezi că ar trebui să merg?» Maică-sa i-a replicat: «Te gândești dacă să mergi sau nu.» Scott a zis «Da» – și a zbughit-o să se îmbrace.

Tăcerea mamei l-a ajutat să hotărască singur. El, nu altcineva, a ajuns la concluzia că un picior suficient de sănătos ca să meargă la o petrecere este suficient de sănătos ca să-l ducă la școală. Dacă mama i-ar fi spus asta, băiatul ar fi ripostat și toată lumea ieșea din incident supărată.

Amintindu-și că *mai puțin înseamnă mai mult* în ce privește copiii, o mamă și-a împiedicat fiica să-și contamineze familia cu proasta ei dispoziție.

Diane, 12 ani, este vegetariană. Într-o seară, imediat ce s-a așezat la masă, a început să se plângă: «Mor de foame! Unde-i mâncarea?»

MAMA: Hm, chiar că ți-e foame.

DIANE: A, vinete… nu prea am chef.

MAMA: Ești dezamăgită.

DIANE: N-au destulă brânză deasupra.

MAMA: Ți-ar plăcea mai multă brânză peste vinete.

DIANE: De fapt sunt bune. Însă de obicei le faci și mai bune.

În loc să se plângă la rândul ei – «Știi foarte bine că trebuie să-ți gătesc lucruri speciale, ai putea măcar să prețuiești ce fac» –, mama, oglindind sentimentele Dianei, a evitat cearta.

Politica privind minciunile: cum să nu le încurajați

Părinții se înfurie când copiii mint, mai ales dacă minciuna e cusută cu ață albă, iar mincinosul este nătâng. E enervant să auzi un copil care insistă că nu s-a atins de vopsea ori n-a mâncat ciocolată, când dovada e răspândită pe toată cămașa sau pe tot obrazul lui.

Minciuni induse. Părinții n-ar trebui să pună întrebări susceptibile să conducă la minciuni defensive. Copiilor le displace să fie interogați de părinți, mai ales când bănuiesc că răspunsurile sunt deja știute. Urăsc întrebările-capcană, cele care-i obligă să aleagă între o minciună stângace și o mărturisire jenantă.

Quentin, șapte ani, a stricat camionul cel nou primit în dar de la tatăl lui. I s-a făcut frică și a ascuns bucățile dezmembrate în subsolul casei. Când tatăl său a descoperit rămășițele camionului, i-a pus pe dată o rafală de întrebări care au declanșat explozia:

TATĂL: Unde-i camionul cel nou?

QUENTIN: Pe-aici pe undeva.

TATĂL: Nu te-am văzut jucându-te cu el.

QUENTIN: Păi nu știu unde este.

TATĂL: Caută-l. Vreau să-l văd!

QUENTIN: Poate că l-a furat cineva.

TATĂL: Ești un mare mincinos! Tu l-ai stricat! Să nu crezi că poți scăpa cu una, cu două. Dacă urăsc ceva pe lume, urăsc mincinoșii!

Iată o bătălie inutilă. În loc să se joace pe furiș de-a hoții și vardiștii și să-și numească fiul mincinos, tatăl l-ar fi ajutat mai mult spunându-i: «Văd că noul tău camion s-a stricat. N-a rezistat mult. Păcat. Ți-a plăcut mult să te joci cu el.»

Copilul putea învăța astfel câteva lucruri de preț: Tata e înțelegător. Pot să-i spun necazurile mele. Trebuie să am mai multă grijă de darurile lui. Trebuie să fiu mai atent.

Prin urmare, nu-i o idee bună să punem întrebări cărora le știm deja răspunsul. De exemplu: «Ai făcut curat la tine în cameră cum ți-am cerut?» – în timp ce contemplăm o cameră în care e murdar. Sau: «Ai mers azi la școală?», după ce ai fost informat că fiica ta a lipsit. E preferabilă o afirmație: «Văd că în camera ta încă nu s-a făcut curat.» Sau: «Mi s-a spus că azi ai chiulit de la școală.»

De ce mint copiii? *Uneori mint pentru că nu li se îngăduie să spună adevărul.*

Willie, în vârstă de patru ani, năvălește furios în living și i se plânge mamei: «O urăsc pe bunica!» Mama, îngrozită, răspunde: «Nu, n-o urăști. O iubești pe bunica! La noi în casă nu se urăște. Și în afară de asta, bunica îți dă cadouri și te duce la plimbare. Cum poți să spui ceva așa de groaznic?»

Dar Willie insistă: «Nu, o urăsc, o urăsc! Nu vreau s-o mai văd niciodată!» Mama, supărată acum de-a binelea, se hotărăște să recurgă la o metodă de educație mai drastică. Îl plesnește pe Willie.

Willie, nemaivrând să fie pedepsit, schimbă placa: «Chiar o iubesc pe bunica, mami», spune el. Și cum răspunde mami? Îl îmbrățișează și-l pupă pe Willie, lăudându-l pentru cuminția lui.

Ce învață micul Willie din acest schimb de replici? Că e periculos să spui adevărul, să-i împărtășești mamei adevăratele tale sentimente. Când spui adevărul, primești o pedeapsă; când minți, primești dragoste. Adevărul doare. Ferește-te de el. Mami îi iubește pe micii mincinoși. Lui mami îi place să audă doar adevăruri plăcute. Spune-i doar ce vrea să audă, nu ce simți în realitate.

Ce-ar fi putut răspunde mama lui Willie dacă voia să-și învețe fiul să spună adevărul?

I-ar fi *confirmat* supărarea: «Aha, n-o mai iubești pe bunica. Vrei să-mi spui ce-a făcut bunica de te-ai înfuriat așa tare?» La care el, poate, ar fi răspuns: «I-a adus un cadou bebelușului, nu mie.»

Dacă vrem să-i învățăm pe copii onestitatea, trebuie să fim gata să ascultăm și adevăruri amare, nu numai adevăruri plăcute. Dacă vrem să devină onești, nu trebuie să-i încurajăm să mintă despre sentimentele lor, fie ele pozitive, negative sau ambivalente. Tocmai din reacțiile noastre la sentimentele pe care le exprimă învață copiii dacă onestitatea este sau nu cea mai bună politică.

Minciuni care spun adevăruri. Când sunt pedepsiți pentru că au spus adevărul, copiii mint ca să se apere. Și mai mint ca să-și ofere în închipuire ceea ce le lipsește în realitate. Minciunile spun adevăruri despre temeri și speranțe. Ele dezvăluie ceea ce i-ar plăcea cuiva să fie ori să facă. Urechii avizate, minciunile îi dezvăluie ceea ce au intenția să ascundă. *Reacția matură la o minciună ar trebui să reflecte înțelegerea sensului ei*, și nu să-i nege conținutul ori să-i condamne autorul. *Informația furnizată de o minciună poate fi utilizată pentru a-l ajuta pe copil să facă deosebirea între realitate și dorință.*

Când Jasmine, trei ani, a informat-o pe bunica ei că a primit de Crăciun un elefant viu, bunica i-a oglindit dorința, în loc să încerce să-i dovedească nepoatei că e o minciună. A spus: «Dorești să-l fi primit. Dorești să ai un elefant! Dorești să ai grădina ta zoologică! Dorești să ai o junglă plină de animale!»

Robert, și el în vârstă de trei ani, i-a spus tatălui său că a văzut un om înalt cât un zgârie-nori. În loc să-i răspundă: «Ce aiureală! Nimeni nu e așa de înalt. Nu mai spune minciuni», tatăl s-a folosit de ocazie ca să-și învețe fiul niște cuvinte noi, însă *confirmându-i, nu tăgăduindu-i percepția*: «A, trebuie să fi văzut pe cineva foarte mare, un tip gigantic, un tip enorm, un uriaș!»

În timp ce se juca în nisip, construind un drum, Craig, patru ani, s-a uitat brusc în sus și a țipat: «Drumul meu e stricat de furtună! Ce trebuie să fac?»

«Ce furtună?» a întrebat mama lui Craig pe un ton plictisit. «Nu-i nici o furtună. Termină cu trăsnaia asta!»

Furtuna pe care mama a ignorat-o când fusese vorba de joaca în nisip s-a dezlănțuit în viața cea adevărată. Craig a făcut o criză de nervi cât un uragan. Furtuna aceasta putea fi ocolită dacă mama ar fi recunoscut și acceptat percepția copilului, pătrunzând în lumea lui imaginară și întrebând: «Vine furtuna și-ți face harcea-parcea drumul pe care te-ai străduit atâta să-l construiești? Vai de mine...» După care, privind spre cer, ar fi putut adăuga: «Hei, te rog, oprește furtuna aia! Distrugi drumul construit de fiul meu!»

Lipsa de onestitate: un strop de prevenire face cât o tonă de investigații

Politica noastră în privința minciunii e clară: pe de-o parte, nu trebuie să facem pe procurorii ori să cerem mărturisiri, ori să facem dintr-o gogoașă un delict național. Pe de altă parte, nu trebuie să ne ferim să spunem lucrurilor pe nume. Când descoperim că data de înapoiere a cărții împrumutate de copil de la bibliotecă a trecut, nu trebuie să întrebăm: «Ai returnat cartea la bibliotecă? Ești sigur? Cum se face atunci că e pe biroul tău?» Trebuie să *afirmăm*: «Văd că ai întârziat să returnezi cartea la bibliotecă.»

Când școala ne informează că a picat testul la matematică, nu trebuie să-l întrebăm pe copil: «Ai trecut testul la mate?... Ești sigur?... Să știi că de data asta degeaba minți! Am vorbit cu profesorul și ne-a spus că ai făcut-o de oaie.» Nu, îi spunem copilului direct: «Proful de matematică ne-a zis că n-ai trecut testul. Suntem îngrijorați și vrem să știm cum te putem ajuta.»

Pe scurt, nu-l facem pe copil să mintă defensiv, nici nu-i regizăm, cu bună știință, prilejuri să mintă. Când copilul minte, reacția noastră nu trebuie să fie isterică și moralizatoare, ci factuală și realistă. *Vrem să învețe că nu are nevoie să ne mintă.*

Părinții pot să-și împiedice copiii să mintă și altfel: evitând întrebarea *de ce?* Odată ca niciodată, *de ce* ținea de vocabularul investigației. Sensul acesta a dispărut de mult. *A fost corupt prin folosirea greșită a lui* de ce *ca semn distinctiv al criticii*. Pentru copii *de ce* înseamnă dezaprobarea părintelui, dezamăgire și supărare. Stârnește ecourile vinovăției din trecut. Chiar și un simplu «De ce ai făcut asta?» poate sugera: «Pentru numele lui Dumnezeu, de ce ai făcut o asemenea prostie?»

Un părinte înțelept evită întrebări nocive de genul:

De ce ești așa de egoist?
De ce uiți tot ce îți spun?
De ce nu poți fi niciodată gata la timp?

De ce eşti aşa de dezorganizat?
De ce nu poţi să-ţi ţii gura?

În loc să punem întrebări retorice la care nu se poate răspunde, să facem afirmaţii care demonstrează compasiunea:

John s-ar bucura dacă i-ai da şi lui.
De unele lucruri e greu să-ţi aminteşti.
Îmi fac griji când întârzii.
Ce poţi face ca să-ţi organizezi treburile?
Ai o grămadă de idei.

Furtul: a învăţa ce înseamnă proprietatea cere timp şi răbdare

Nu e ceva neobişnuit pentru copiii mici să vină acasă cu lucruri care nu le aparţin. Când am descoperit «furtul», este important să evităm predicile şi scenele. Copilul mic poate fi călăuzit cu demnitate pe calea corectitudinii. I se spune calm şi ferm: «Jucăria nu e a ta. Trebuie să fie dată înapoi.» Sau: «Ştiu că ai vrea să poţi păstra puşca, dar Jimmy vrea s-o primească înapoi.»

Când un copil «fură» o bomboană şi şi-o pune în buzunar, cel mai bine este să i te adresezi neemoţional: «Ai vrea să poţi păstra bomboana pe care ai băgat-o în buzunarul stâng, însă trebuie pusă la loc pe raft.» Dacă neagă că ar avea vreo bomboană, repetăm: «Vreau să pui bomboana de ciocolată înapoi pe raft.» Dacă refuză, i-o scoatem din buzunar, spunând: «Este a magazinului. Aici e locul ei.»

Întrebarea greşită şi afirmaţia corectă. Când eşti *sigur(ă)* că ţi-a furat bani din portofel, cel mai bine este să nu-l întrebi, ci să-i spui copilului ce a făcut: «Mi-ai luat atâţia bani din portofel. Vreau să mi-i dai înapoi.» Când au fost returnaţi, i se spune copilului: «Dacă ai nevoie de bani, cere-mi şi vom discuta despre asta.» Atunci când copilul neagă fapta, nu ne certăm cu el şi nu-l rugăm să mărturisească; îi spunem: «Ştii că eu ştiu. Banii trebuie daţi înapoi.» Dacă au fost deja cheltuiţi, discuţia trebuie să se concentreze asupra modalităţilor de rambursare – sub formă de treburi prestate în casă ori prin reducerea sumei date ca bani de buzunar.

E important să nu-l facem pe copil hoţ şi mincinos ori să-i profeţim o soartă nefericită. Nu ajută la nimic să-l întrebăm pe copil: «De ce ai făcut asta?» Copilul nu ştie, poate, motivul şi, fiind presat să spună *de ce*, va eşua doar în altă minciună. E mult mai util să-i indicăm că ceea ce vrem este să discutăm despre nevoile lui băneşti: «Sunt dezamăgit(ă) că nu mi-ai spus că ai nevoie de atâţia bani.» Sau: «Când ai nevoie de bani, vino la mine şi spune-mi. Găsim noi o soluţie.»

Atunci când copilul a mâncat prăjiturele din castronul interzis şi are o mustaţă de zahăr, nu puneţi întrebări de genul: «A luat careva prăjituri din castron?» şi «Nu cumva ai văzut cine le-a luat? Ai mâncat vreuna? Eşti sigur(ă) că nu?» Astfel de întrebări îl fac de obicei pe copil să mintă, ceea ce adaugă pagubei o insultă. Regula este: *când ştim răspunsul, nu punem întrebarea*. E mai bine să spunem deschis ceva de genul: «Ai mâncat prăjituri, cu toate că ţi-am spus să nu faci asta.»

Ultima afirmaţie este o pedeapsă adecvată şi de dorit. Îl lasă pe copil cu un sentiment neplăcut şi cu responsabilitatea de a-şi corecta cumva comportamentul.

Cum predăm politeţea fără grosolănie: căi de a cultiva bunele maniere

Modele particulare şi bunele maniere pentru toţi. Politeţea este şi o trăsătură de caracter, şi o aptitudine socială; se dobândeşte prin identificarea cu părinţii politicoşi şi imitaţia lor. Indiferent de situaţie, politeţea trebuie predată în mod

politicos. Și totuși, părinții o predau adesea în mod grosolan. Când un copil uită să spună «mulțumesc», părinții îi atrag atenția în fața altora, ceea ce este cel puțin nepoliticos. Ori se grăbesc să-i aducă aminte copilului să spună «la revedere» mai înainte ca ei înșiși să-și fi luat rămas-bun.

Lui Robert, șase ani, tocmai i s-a oferit un cadou împachetat în hârtie. Mort de curiozitate, pipăie cutia ca să descopere ce conține, în timp ce maică-sa devine vizibil agitată și nervoasă.

MAMA: Robert, gata! Ai să-l strici! Ce spui când primești un cadou?

ROBERT (*cu năduf*): Mulțumesc!

MAMA: Ce băiat cuminte!

Mama l-ar fi putut învăța pe Robert această manifestare de politețe mai puțin grosolan și mai eficient. Putea spune: «Mulțumesc, tanti Patricia, pentru cadoul minunat.» Foarte probabil, Robert ar fi spus la rândul lui mulțumesc. Iar dacă nu, mama s-ar fi ocupat de amabilitățile sociale mai târziu, când ar fi rămas singuri. Putea spune: «Ce drăguț din partea lui tanti Patricia să se gândească la tine și să-ți facă un cadou. Hai să-i scriem o scrisorică de mulțumire. O să se bucure că ne-am gândit la ea.» Deși mai complicată decât un reproș direct, abordarea aceasta e mai eficientă. *Drăgălășeniile artei de a trăi nu se pot transmite bătând cu pumnul în masă.*

Când copiii le întrerup conversația, adulții reacționează de obicei cu nervozitate: «Nu fi mitocan! E nepoliticos să ne întrerupi.» Numai că a-l întrerupe pe cel care a întrerupt e de asemenea nepoliticos. Părinții nu trebuie să fie mitocani când le inculcă politețea copiilor. Poate că e mai bine să declare: «Aș vrea să termin ce spuneam.»

Nu servește la nimic să le zici copiilor că sunt mitocani. Contrar speranțelor, asta nu-i convinge să devină politicoși. Pericolul este să ne accepte judecata și s-o includă în imaginea despre sine. Odată ce se vor socoti mitocani, vor continua să se

poarte conform acestei imagini. E absolut firesc ca un copil mitocan să se poarte mitocănește.

Acuzațiile caustice și profețiile sumbre nu-i ajută pe copii. Se obțin rezultate mai bune când adulții folosesc afirmații simple și civilizate. Vizitele în casele prietenilor ori rudelor oferă ocazia de a demonstra copiilor ce înseamnă politețea. A face vizite ar trebui să fie o plăcere pentru părinte și copil. Lucrul acesta are șansele cele mai mari să se realizeze când povara responsabilității pentru comportamentul copilului este lăsată în seama acestuia și a gazdei.

Copiii învață că ne codim să-i certăm în casele altor oameni. Încrezători în geografie, aleg astfel de locuri ca să se poarte rău. Strategia lor poate fi cel mai bine contracarată lăsându-le pe gazde să stabilească regulile propriei case și să le pună în aplicare. Când copilul sare pe divanul din casa lui tanti Mary, s-o lăsăm pe tanti Mary să hotărască dacă divanul este sau nu făcut ca să se sară pe el – și s-o lăsăm pe ea să invoce interdicția. Un copil are șanse mai mari să asculte când restricțiile sunt invocate de străini. Mama, despovărată de obligația de disciplinare, poate să-și ajute copilul spunând răspicat că-i înțelege dorințele și sentimentele: «Cât ai dori ca tanti Mary să te lase să sari pe divan! Îți place la nebunie s-o faci, dar asta-i casa lui tanti Mary și se cuvine să-i respectăm dorințele.» Dacă vine cu o replică de genul «Dar tu mă lași să sar pe canapeaua noastră», putem răspunde: «Sunt regulile lui tanti Mary; la noi în casă există alte reguli.»

Această politică poate fi pusă în aplicare doar când gazda și musafirii au căzut de acord în privința zonelor de responsabilitate ale fiecăruia. Când sosește acasă la tanti Mary, mama/tatăl lui Lucy poate decide să spună: «E casa ta și numai tu știi care sunt comportamentele acceptabile și inacceptabile aici. Te rog simte-te liberă să-mi dojenești copiii dacă nu-ți convine ce fac.» Este dreptul și responsabilitatea gazdelor să ceară conformarea cu regulile caselor lor. Este responsabilitatea părintelui sosit în vizită să-și abandoneze rolul celui care disciplinează.

Neintervenind, părintele își ajută copilul să perceapă realitatea situației în care se află.

Rezumat

Orice părinte a fost pus în încurcătură și s-a întrebat ce are de făcut în fața minciunii, furtului și celorlalte fapte reprobabile ale copilului. Amenințările, mita, promisiunile, sarcasmul și impolitețea nu sunt o soluție. Soluția cea mai eficientă este să facem afirmații răspicate care ne exprimă valorile. Nu punem întrebări la care avem deja răspunsuri și, foarte important, ne tratăm copiii cu respectul pe care-l așteptăm de la ei. Aceste modalități afectuoase, dar autoritare de a înfrunta reaua purtare a copiilor ajută totodată la întărirea relației de iubire dintre părinte și copil.

Capitolul 4

Responsabilitatea: să transmiți valori, nu să ceri conformare

Pretutindeni părinții caută căi de a-i învăța pe copii responsabilitatea. În multe case se așteaptă ca sarcinile cotidiene obligatorii să ofere soluția acestei probleme. Să golești coșul de gunoi, să pregătești masa, să tunzi iarba, să speli vase – se crede că toate acestea ar fi căi eficiente pentru a le trezi copiilor simțul responsabilității. Dar adevărul este că aceste treburi, deși importante pentru întreținerea unei case, s-ar putea să nu aibă un efect pozitiv în responsabilizarea copiilor. Dimpotrivă, în unele case sarcinile cotidiene duc la bătălii cotidiene, aducătoare de angoasă și nervi atât pentru copii, cât și pentru părinți. Insistența violentă în privința îndeplinirii sarcinilor poate să ducă la ascultare și la bucătării ori curți mai curate, însă poate avea o influență nedorită asupra modelării caracterului.

Adevărul adevărat este că responsabilitatea nu se poate impune cu forța. *Ea poate veni doar din interior, hrănită și orientată de valorile absorbite acasă și în comunitate.* Responsabilitatea neancorată în valori pozitive poate fi antisocială și distructivă. Membrii bandelor de răufăcători demonstrează adesea o mare lealitate și o responsabilitate puternică unii față de alții și în raport cu grupul lor. Teroriștii manifestă față de misiunile lor o seriozitate mortală, îndeplinind ordinele chiar și cu sacrificiul vieții proprii.

Izvorul responsabilității

Ne dorim copiii persoane responsabile, dar vrem ca responsabilitatea lor să izvorască din valorile supreme, printre care se

numără *respectul pentru viață* și *grija pentru bunăstarea umană*; în cuvinte obișnuite, *compasiunea, dăruirea și afecțiunea*. De obicei nu ne gândim la problema responsabilității în sistemul ei de referință mai general. Vedem responsabilitatea, sau lipsa ei, în termeni mult mai concreți: în odaia dezordonată a copilului, în întârzierea zilnică la școală, în temele făcute prost, în pianul exersat cu anasâna, în neascultarea îmbufnată sau în impolitețe.

Însă copiii pot fi politicoși, pot păstra curățenia în odaia lor, ca și curățenia corpului propriu, pot să-și îndeplinească perfect sarcinile, *luând, cu toate astea, decizii iresponsabile*. Lucrul acesta e mai ales adevărat pentru copiii cărora li se spune întotdeauna ce să facă și care au prin urmare puține șanse să-și exercite discernământul, să opteze și să-și formeze standarde lăuntrice.

Pe de altă parte, copiii cărora li se oferă șansa de a lua decizii ajung «adulți pe propriile picioare» din punct de vedere psihologic, capabili să aleagă un partener și o activitate care să-i împlinească.

Reacția emoțională lăuntrică a copiilor la instrucția noastră e decisivă pentru cât *învață din ceea ce vrem noi să știe*. Valorile nu pot fi predate în mod direct. Ele se absorb și devin parte integrantă a copilului numai prin identificarea lui cu persoanele care-i câștigă iubirea și respectul – și prin emulație.

Astfel, problema responsabilității copiilor are de-a face cu părintele sau, mai exact, cu *valorile părintelui așa cum sunt exprimate ele în acele practici de educație a copilului care întăresc sentimentele de iubire între părinte și copil*. Întrebarea pe care trebuie s-o punem acum este: există anumite atitudini și practici capabile să creeze doritul simț de responsabilitate în persoana copiilor noștri? Restul capitolului este o încercare de a răspunde la întrebarea aceasta din punct de vedere psihologic.

Țeluri de dorit și practici cotidiene

Simțul de responsabilitate al copiilor începe cu atitudinea și aptitudinile părinților. Atitudinea presupune disponibilitatea

de a-i lăsa pe copii să-și simtă *toate* sentimentele; aptitudinile presupun capacitatea de a-i arăta copilului *moduri acceptabile* de a-ți înfrunta sentimentele.

Îndeplinirea acestor două cerințe e însoțită de dificultăți uriașe. Propriii noștri părinți și profesori nu ne-au pregătit așa cum trebuie pentru a ne înfrunta emoțiile. Ei înșiși nu știau să se descurce cu sentimentele puternice. Confruntați cu emoțiile turbulente ale copiilor, au încercat să le nege, să-i deposedeze pe copii de ele, să le suprime ori să le edulcoreze. Au folosit fraze care n-au ajutat la nimic:

NEGARE: Nu crezi nici tu cu adevărat ce spui; doar știi că îți iubești frățiorul.

DEPOSEDARE: Ăsta nu ești tu; ești întors pe dos fiindcă ai avut o zi proastă.

SUPRIMARE: Dacă mai spui încă o dată cuvântul «ură», primești cea mai mare bătaie din viața ta. Un copil cuminte nu simte așa ceva.

EDULCORARE: De fapt nu-ți urăști sora – poate că n-o poți suferi. În casa asta nu urâm, ci iubim.

Asemenea afirmații ignoră faptul că emoțiile, ca și râurile, nu pot fi oprite, ci doar dirijate. Sentimentele intense, precum apele umflate ale fluviului Mississippi, nu pot fi zăgăzuite, supuse rațiunii ori anihilate. Încercarea de a le ignora înseamnă să provoci un dezastru. Trebuie recunoscute, trebuie să li se confirme puterea. Trebuie tratate cu respect și deturnate cu inteligență. Canalizate astfel, s-ar putea să ne electrizeze existența și să ne aducă lumină și bucurie în viață.

Acestea ar fi scopurile nobile. Dar rămâne întrebarea: ce putem face ca să aruncăm o punte peste prăpastia dintre scopurile dorite și practica zilnică? De unde să pornim?

Programe pe termen lung și pe termen scurt

Răspunsul pare să rezide în alcătuirea unui program care să combine eforturile pe termen lung cu cele pe termen scurt. Avem nevoie imediat să recunoaștem categoric că *forjarea caracterului depinde de relația noastră cu copiii, iar trăsăturile de caracter nu se pot transmite prin vorbe, ci trebuie transmise prin fapte.*

Primul pas în programul pe termen lung este hotărârea de a deveni *interesat de ceea ce gândesc și simt copiii, și de a reacționa nu doar la purtarea lor, la supunerea ori la riposta lor exterioară, ci și la sentimentele care declanșează acea purtare.*

Cum putem afla ce gândesc și simt copiii? Copiii ne dau indicii. Sentimentele lor ies la suprafață în cuvinte și în ton, în gesturi și în postură. Nu avem nevoie decât de o ureche care să asculte, de un ochi care să observe și de o inimă care să simtă. *Mottoul nostru lăuntric este: «Lasă-mă să înțeleg. Lasă-mă să-ți arăt că înțeleg. Lasă-mă să-ți arăt în cuvinte care nu critică și nu condamnă.»*

Atunci când un copil vine de la școală tăcut, abia mișcându-se, târând picioarele, putem spune doar după pași că i s-a întâmplat ceva neplăcut. Urmându-ne mottoul, *nu* vom începe conversația cu un comentariu critic, de genul:

Ce-i cu mutra asta?

Ce-ai făcut, ți-ai pierdut cel mai bun prieten?

De data asta ce-ai mai făcut?

În ce belea ai intrat azi?

Pentru că ne interesează ce simte copilul, ne vom *feri* de comentarii care nu provoacă decât resentimente, de comentarii care l-ar face să dorească să nu mai fi venit deloc acasă. *În loc de luare în derâdere și sarcasm, copiii au dreptul la o reacție empatică din partea părinților, care afirmă că-i iubesc*, cum ar fi:

Ți s-a întâmplat ceva neplăcut.

N-ai avut o zi bună.

Se pare că ai avut o zi grea.

Cineva ți-a făcut necazuri.

Aceste afirmații sunt de preferat unor întrebări de genul: «Care-i baiul?», «Ce-i cu tine?», «Ce s-a întâmplat?». *Întrebările transmit curiozitate, afirmațiile transmit simpatie.* Și chiar dacă vorbele de simpatie ale părintelui nu schimbă imediat proasta dispoziție a copilului, acesta va absorbi sentimentele afectuoase transmise de comentariul înțelegător al părintelui.

Vindecarea rănilor emoționale ale copilului

Când Daniel i-a spus mamei că a fost insultat și îmbrâncit de șoferul autobuzului școlii, datoria ei n-a fost să se intereseze de motivele șoferului ori să-i găsească scuze. Sarcina ei a fost să reacționeze cu simpatie, și astfel să ofere primul ajutor emoțional, prin comentarii de genul:

Cred că ți-a fost groaznic de jenă.

Cu siguranță ai fost umilit.

Bineînțeles că te-ai înfuriat rău.

E clar că l-ai urât de-a binelea în acel moment.

Astfel de afirmații îi arată lui Daniel că mama lui îi înțelege furia, durerea și umilința, *fiindu-i alături atunci când are nevoie de ea*. Așa cum se reped să ofere primul ajutor fizic când copiii lor cad și se lovesc, părinții trebuie să învețe să ofere *primul ajutor emoțional* când copiii suferă vătămări emoționale.

*Fără excepție, copiii învață ceea ce trăiesc**. Dacă trăiesc într-o atmosferă de critică, nu învață responsabilitatea. Învață

* Aluzie, probabil, la un bine-cunoscut «poem pedagogic» american. Vezi Dorothy Nolte, Rachel Harris, *Copiii învață ceea ce trăiesc*, Humanitas, 2005. *(N.t.)*

să se condamne pe ei înșiși și să găsească defecte altora. Învață să se îndoiască de judecata proprie, să-și desconsidere priceperea și să nu aibă încredere în intențiile celor din jur. Mai presus de toate, învață să trăiască așteptând neîncetat judecata de apoi.

Calea cea mai ușoară de a-i face pe copii să simtă că e ceva în neregulă cu ei este să-i critici. Critica le afectează imaginea despre sine. În loc de critici, copiii au nevoie de *informații fără discreditare.*

Mama l-a văzut pe fiul ei de nouă ani, Steven, deșertând aproape toată cratița cu budincă de ciocolată într-un castron enorm. Era cât pe ce să-l dojenească: «Mare egoist ești! Nu te gândești decât la tine! Nu ești singurul om din casa asta!»

Dar învățase că *a eticheta înseamnă a mutila*, că a-i indica unui copil atributele personalității lui negative nu-l ajută să devină o persoană mai altruistă. În loc să pună etichete, a dat informații fără discreditare: «Puiule, budinca trebuie să ajungă la patru persoane.» «O, îmi pare rău, a răspuns Steven. N-am știut. O să pun o parte din ea înapoi.»

Construirea unei relații cu copilul nostru

Părinții aflați în toiul unui război declarat sau nedeclarat cu copiii pe tema treburilor casnice și a responsabilităților trebuie să recunoască un lucru: războiul acesta nu poate fi câștigat. *Copiii dispun, ca să ni se opună, de mai mult timp și mai multă energie decât dispunem noi ca să-i constrângem.* Chiar dacă ieșim victorioși într-o bătălie și reușim să ne impunem voința cu forța, ei se pot răzbuna, devenind fie apatici și capricioși, fie rebeli și gata să încalce oricând regula.

Și atunci, sarcina noastră este să construim relații cu copiii. Cum realizăm acest lucru dificil? Câștigându-i de partea noastră. S-ar părea că e imposibil; de fapt, este doar dificil și putem foarte bine s-o facem odată ce începem să le înțelegem

punctele de vedere și suntem atenți la sentimentele care adesea le declanșează reaua purtare.

Părinții pot iniția schimbări favorabile în comportamentul copilului lor practicând *ascultarea sensibilă.*

Un exemplu. Când tatăl Shanei a insistat ca ea, pentru care fotbalul nu prezenta nici un interes, să însoțească familia la meciul în care juca fratele ei mai mic, fata a refuzat. Tatăl s-a înfuriat și a amenințat-o că nu-i mai dă banii de buzunar lunari. Shana a ieșit valvârtej din casă furioasă, jignită și simțind că nimeni n-o iubește. De îndată ce s-a calmat, tatăl a fost în stare să privească refuzul din punctul ei de vedere și să-și dea seama că dorise să regizeze o ieșire în familie reușită, însă nu respectase sentimentele fiicei sale. Când Shana s-a întors acasă, tatăl și-a cerut scuze și a admis că n-ar fi avut rost ca ea să-și însoțească familia la un eveniment care-i displăcea. Și-a dat totodată seama că, dacă ar fi fost obligată să meargă, ar fi avut grijă ca nimeni altcineva să nu se bucure de meci.

Mulți părinți au o imagine idealizată a evenimentelor și sărbătorilor de familie, ignorând curentele subterane negative care otrăvesc adesea proiectatele fericite ocazii. Părinții trebuie să aleagă cu grijă acele evenimente de familie la care insistă să participe copiii. Nu este bine deloc să-i faci pe copii să se simtă neajutorați și resentimentari – și astfel să înduri prezența lor îmbufnată, furioasă și dezagreabilă. De ce? Pentru că un copil are multe căi de a se răzbuna pe părinți, chiar dacă o face pe socoteala lui.

Iată povestea dlui Garret, un bărbat autoritar care s-a hotărât să-și schimbe purtarea față de bucătarul lui. L-a chemat și i-a spus:

— *De acum înainte o să fiu drăguț cu dumneata.*

— *Dacă întârzii un pic cu prânzul nu veți țipa la mine?*

— *Nu, îi zice patronul.*

— *Când cafeaua nu e destul de fierbinte n-o să mi-o aruncați în obraz?*

— N-o să mai fac niciodată așa, s-a auzit replica empatică a patronului.

— Dacă friptura e prea pătrunsă n-o să-mi mai scădeți din salariu?

— Nu, categoric nu, a repetat dl Garret.

— Foarte bine, a zis bucătarul, atunci nici eu n-o să mai scuip în supă.

Există multe moduri în care copiii ne scuipă în supă și ne fac viața grea.

Copiii ai căror părinți le desconsideră sentimentele și punctele de vedere pot ajunge la concluzia că ideile lor sunt prostești și nu merită atenție și că nu sunt nici demni de iubire, nici iubiți.

Părinții care ascultă atent și nu se mulțumesc doar să audă, ci iau în considerare sentimentele intense ale copiilor le transmit mesajul că *opiniile și sentimentele lor au valoare, iar ei înșiși sunt respectați.* Acest respect îi dă copilului un sentiment de autoprețuire. Sentimentul valorii personale îl face capabil pe copil să interacționeze mai bine cu lumea evenimentelor și a oamenilor.

Oglindirea sentimentelor copiilor

Te-ai uitat vreodată într-una dintre oglinzile acelea grotești din parcurile de distracții, în care te vezi mărit și deformat? Ce ai simțit? Pesemne ceva neplăcut. Însă ai râs, pentru că știai că e o reprezentare eronată, știai că nu arăți așa.

Închipuie-ți totuși că ar fi singura imagine despre sine pe care ai avea-o. Ai fi convins, probabil, că această persoană deformată ești tu, cel adevărat. Nu ți-ar trece prin cap să nu dai crezare oglinzii dacă ar fi vorba de unica ta imagine.

Copiii nu au nici ei vreun motiv să pună la îndoială imaginea pe care le-o reflectă părinții. Ei acceptă chiar și evaluările negative ale părinților, care-i numesc adesea proști, leneși, neîndemânatici, nerespectuoși, egoiști, nesimțiți, iresponsabili sau indezirabili. A i se spune unui copil «Arăți groaznic» sau «Nu faci nimic ca lumea», sau «Ești tare stângaci» nu-l ajută defel să se simtă frumos, capabil sau grațios. Mulți părinți pun copiilor eticheta de prost, leneș sau hoț, așteptându-se ca respectiva etichetă să-i motiveze să se schimbe în oameni inteligenți, harnici ori cinstiți.

Oglindirea parentală negativă poate distorsiona cu ușurință imaginea de sine a unui copil.

În timpul unui program de televiziune cu protagoniști copii, Ted, 12 ani, m-a întrebat: «Tata spune că sunt un leneș, un sălbatic și un prost. Are dreptate? Nu cred că sunt așa.»

«Ia spune, dacă tata te-ar numi milionar l-ai crede?», am întrebat.

«Nu, știu că nu am decât 17 dolari în bancă, deci nu sunt milionar. A, acum pricep! Dacă zice că sunt groaznic nu înseamnă că și sunt», a replicat Ted.

«Așa cum știi câți bani ai, știi și ce fel de om ești, indiferent ce-ar spune cineva, chiar și tatăl tău. Pentru că tatăl tău, pe care-l iubești și-l respecți, te-a numit așa, îți e mai greu să fii sigur că nu ești persoana descrisă de el», am adăugat. *Etichetele negative, puse eventual cu intenția de a corecta lucrurile, îl pot împovăra pe tot restul vieții pe cel care le primește.*

Pablo Casals, marele violoncelist și umanist, spunea cât e de important să-i faci pe copii să se simtă deosebiți: «Pentru copii nu e suficient să știe că doi și cu doi fac patru. Părinții ar trebui să le spună: „Ești o minune! Ești un miracol! De când există lumea, n-a fost și nu va mai fi un copil la fel ca tine."»

Unii copii au noroc. Părinții lor sunt de acord cu Pablo Casals și știu cum să-i ajute să se simtă deosebiți.

Edith, zece ani, și mama ei făceau cumpărături într-un supermarket. Deodată au auzit un băiețel plângând. Părea că se pierduse. După o vreme, paznicul l-a găsit și l-a ajutat să-și caute mama.

În seara aceea, Edith, cu o figură foarte tristă, i-a spus mamei: «Mă gândeam cât de groaznic s-a speriat băiețelul ăla când și-a dat seama că n-o poate găsi pe maică-sa.» Primul gând al mamei lui Edith a fost să-și liniștească fiica: «O, nu te îngrijora. Probabil că i-au găsit mama imediat.» În loc de asta, a hotărât să profite de ocazie și s-o facă pe Edith conștientă de însușirea ei de a-i păsa de alți oameni.

MAMA: Edith, te preocupă serios băiețelul acela care se pierduse.

EDITH: Mă tot gândesc ce trist era.

MAMA: Ai arătat cu adevărat empatie și compasiune. De parcă ai fi sensibilă la frica unui copil.

EDITH: Doamne, mami, niciodată nu mi-a trecut prin cap că sunt deosebită!

Prevenirea «fructelor mâniei»

Părinții trebuie să evite conștient cuvintele și comentariile care provoacă ură și resentimente:

Insulte: Ești o rușine a școlii și nu faci defel onoare familiei.
Profeții: Ținând cont de faptele tale, ai să ajungi la pușcărie!
Amenințări: Dacă nu te cumințești, adio bani de buzunar și televizor.
Acuzații: Ești mereu primul care intră în belea.
Îndemnuri autoritare: Stai jos, taci și mănâncă la masă!

Exprimarea sentimentelor și gândurilor fără a ataca

În situațiile de criză, părinții sunt mult mai eficienți dacă își exprimă sentimentele și gândurile *fără să atace personalitatea și demnitatea copiilor*. Vorbind la persoana întâi, părinții își pot exprima sentimentele de furie și pot descrie purtarea reprobabilă a copilului fără să insulte ori să umilească. De exemplu: «Eu, mama ta, devin furioasă și sunt jignită când tu, fiul meu, nu ții cont de cererea mea repetată de a micșora volumul la stereo.»

Când părinții *ascultă cu sensibilitate*, se străduiesc să înțeleagă punctul de vedere al copilului, renunță la comentariile tăioase și oglindesc ceea ce simte și cere copilul fără să-l insulte, în acesta debutează un proces de schimbare. Atmosfera de simpatie îl apropie pe copil de părinți: *corectitudinea, considerația și politețea lor sunt remarcate și întrecute*. Aceste schimbări nu se petrec peste noapte, însă eforturile vor fi în cele din urmă recompensate.

Adoptând asemenea atitudini și practici, părintele va reuși în mare parte *să-și educe copilul pentru a deveni responsabil*. Și totuși, numai exemplul nu este suficient. *Fiecare copil capătă simțul responsabilității prin propriile eforturi și propria experiență.*

În vreme ce exemplul părinților creează atitudinea și climatul favorabil învățării, experiențele particulare consolidează cele învățate, integrându-le în caracterul copilului. Prin urmare, e important să le dăm copiilor responsabilități specifice, adaptate la diferitele lor niveluri de maturizare.

Copiii ridică probleme în majoritatea căminelor, însă părinții găsesc soluții. Dacă vrem să se maturizeze, trebuie să le dăm ocazia copiilor să-și rezolve propriile probleme. Iată un exemplu.

Diriginta lui Phil mergea cu clasa la schi în weekend. Când Phil, în vârstă de 16 ani, a ajuns în stația de autobuz, diriginta nu l-a lăsat să se alăture clasei dat fiind că uitase să aducă biletul pe care părinții îi dăduseră permisiunea scrisă de a merge în excursia de cinci ore. Băiatul a fost consternat și cuprins de furie. Când a ajuns acasă, i-a spus maică-sii: «Dacă nu mă duci cu mașina până în Vermont, ai să pierzi suta de dolari pe care ai plătit-o.»

«Phil, i-a răspuns ea, știu cât de mult doreai să mergi în excursie. Aș vrea să te pot ajuta. Dar știi foarte bine că mi-e imposibil să te duc cu mașina.»

«Și ce să fac?», s-a lamentat Phil.

«Te-ai gândit să mergi cu autobuzul?», a sugerat mama.

«Nu, fiindcă ar trebui să schimb prea multe autobuze», a răspuns Phil.

«Aha, deci ai hotărât că nu iei autobuzul», a comentat cu calm mama.

Phil a continuat încă vreo câteva minute să mormăie cât de groaznic se simte, după care a ieșit din cameră. Când s-a întors, a anunțat că găsise un autobuz care avea să-l ducă la munte direct.

În timp ce mergeau cu mașina spre stația de autobuz, Phil i-a spus mamei cât l-a enervat diriginta când i-a zis: «Păi nu e vina noastră că ai uitat biletul cu permisiunea.» După care a adăugat: «Și eu m-am purtat ca un adevărat adult. Știi ce i-am răspuns? „Nu mă interesează a cui e vina. Mă interesează care-i soluția."»

«Da, a remarcat mama, pentru că știi că învinuirile nu duc la nimic util în momente de criză.»

Aptitudinile de comunicare ale mamei l-au ajutat pe fiu să se concentreze asupra soluției. Prin urmare, el n-a pierdut timpul acuzând și blestemând. Chiar dacă ar fi preferat până în ultima clipă ca maică-sa să-i rezolve necazurile, când a fost încurajat a găsit o cale de a ajunge acolo unde voia. Lăsându-l pe Phil să găsească soluția problemei, maică-sa l-a ajutat să se simtă competent și responsabil.

Opinie și opțiune

Copiii nu au un simț al responsabilității înnăscut. Nici nu-l dobândesc automat la o anumită vârstă, prestabilită. Responsabilitatea, ca și cântatul la pian, este ceva la care ajungi lent, de-a lungul a mulți ani. Necesită exersarea zilnică a judecății și a capacității de alegere în chestiuni corespunzătoare vârstei și înțelegerii copilului.

Educația în vederea responsabilizării poate începe foarte de timpuriu în viața copilului. Responsabilitatea e stimulată dacă i se îngăduie copilului să aibă opinii și, ori de câte ori este cazul, să facă alegeri în chestiunile care-l privesc. *Facem aici, în mod deliberat, distincția între opinie și opțiune.* Există chestiuni care cad întru totul în zona de responsabilitate a copilului. În acest caz, copilul ar trebui să aibă de ales. Și există chestiuni privind bunăstarea copilului aflate exclusiv în zona noastră de responsabilitate. În acest caz, copilul ar trebui să aibă o opinie, dar să nu aibă de ales. Noi facem alegerea, ajutându-l pe copil să accepte inevitabilul. Trebuie să existe o distincție clară între cele două zone de responsabilitate. Să examinăm câteva domenii în care conflictele dintre părinți și copii apar frecvent.

Mâncarea. Chiar și un copil de doi ani poate fi întrebat dacă vrea jumătate de pahar de lapte sau un pahar plin. (Acei părinți care-și fac griji că odrasla lor va alege jumătate de pahar pot să recurgă, la început, la un pahar mai mare.) Un copil de patru ani poate fi pus să aleagă între o jumătate de măr și un măr întreg. Iar un copil de șase ani poate decide dacă vrea ouăle fierte moi sau tari!

Copiilor trebuie să li se ofere în mod deliberat multe ocazii de a face alegeri. Părinții selectează situațiile; copiii aleg.

Un copil mic nu trebuie întrebat: «Ce vrei la micul dejun?» Dar e întrebat, de pildă: «Vrei ouăle omletă sau ochiuri?», «Vrei să-ți prăjesc pâinea sau nu?», «Vrei laptele cu cereale fierbinte sau rece?», «Vrei suc de portocale ori lapte?»

Ceea ce i se transmite copilului este că el are o anume responsabilitate în privința treburilor proprii. Nu este un simplu recipient al ordinelor părintești, e un participant la deciziile care-i modelează viața. Atitudinea părinților trebuie să-i transmită un mesaj clar: *noi îți oferim multe opțiuni – responsabilitatea ta e să alegi.*

Problemele copiilor cu mâncatul sunt adesea creația părinților cu o preocupare personală excesivă pentru papilele gustative ale progeniturii lor. Aceștia îi sâcâie pe copii să mănânce anumite legume și le spun – fără vreun temei științific – ce legumă e mai sănătoasă. Pentru copil e preferabil ca părintele să nu aibă sentimente prea intense față de mâncare. Părintele oferă alimente de calitate și gustoase, lăsându-l pe copil să mănânce cât de mult ori cât de puțin îi permite apetitul – cu condiția ca lucrul acesta să nu contravină recomandărilor medicale. *În mod clar, mâncatul cade în zona de responsabilitate a copilului.*

A nu-l lăsa pe copil să aibă o opinie și, ori de câte ori e posibil, o opțiune face dificilă dezvoltarea sentimentului că el este o persoană care contează, lucru ilustrat de povestioara de mai jos. Arthur, patru ani, stă la masă într-un restaurant împreună cu mama lui:

CHELNERIȚA: Ce anume doriți?

ARTHUR: Eu vreau un hot dog.

MAMA: Aduceți-i un sandvici cu carne de vită.

CHELNERIȚA: Ce să-ți pun pe hot dog, ketchup sau muștar?

ARTHUR (*întorcându-se către maică-sa*): Mami, mami, mă cred om adevărat!

Hainele. Când le cumpărăm haine copiilor mici, este responsabilitatea *noastră* să hotărâm ce articole le trebuie și câți bani dăm pe ele. În magazin, selectăm mai multe variante, toate acceptabile pentru noi ca preț. Copilul o va alege pe aceea pe care preferă s-o poarte. Astfel, chiar și un copil de șase ani poate să-și aleagă ciorapii, cămășile, rochiile, pantalonii – *dintre* cele selectate de părinte. Există multe cămine în care copiii nu capătă nici o experiență și nu-și formează nici o aptitudine în privința cumpărării hainelor proprii. De fapt, există adulți incapabili să-și cumpere un costum fără să aibă alături pe cineva, un consilier, care să facă alegerea.

Copiilor mai mari, mai ales, ar trebui să li se permită să-și aleagă și haine care eventual nu corespund standardelor acceptate de părinții ori de prietenii lor. Un copil poate dori să-și exprime gustul individual într-un mod stânjenitor pentru părinte. Atâta vreme cât copilul mai mare recurge la banii lui, ar trebui să i se permită să cumpere ce-i place. Dacă prietenii lui râd de el sau îi dau clar de înțeles că-i socotesc gusturile «ciudate», pesemne că și le va schimba pentru a se alinia cu gașca. *Părinții se pot feri de a critica, a dezaproba, a certa, a crea resentimente, lăsându-i pe colegii de școală ai copilului să le facă treaba.* Pe de altă parte, unii copii sunt plini de imaginație și anumiți părinți îi lasă fără probleme să poarte hainele care le plac, ba chiar haine pe care le creează ei înșiși, oricât s-ar deosebi de ale celorlalți copii.

Uneori adolescenții poartă haine foarte provocatoare. Părintele poate îndemna adolescentul să se gândească la mesajul acelor haine: «Vrei să fii privit ca un tip foarte neobișnuit?», «Vrei să fii considerată disponibilă sexual pentru toți cei care te privesc?»

Temele pentru acasă. Odată cu intrarea în gimnaziu, atitudinea părinților ar trebui să transmită mesajul următor: temele pentru acasă sunt responsabilitatea *exclusivă* a copilului și a profesorului. Părinții nu trebuie să-i cicălească pe copii în privința temelor. Nu trebuie să supervizeze ori să verifice temele – decât la cererea copiilor. (Această strategie s-ar putea să nu fie conformă cu dorințele profesorului.) Când părinții își asumă responsabilitatea temelor pentru acasă, copiii nu se opun, iar părinții nu se mai eliberează niciodată de această sarcină. Temele pot deveni o armă în mâinile copilului, cu care să-și pedepsească, să-și șantajeze și să-și exploateze părinții. S-ar evita multe neplăceri și s-ar adăuga vieții casnice multă bucurie dacă părinții s-ar arăta mai puțin preocupați de micile detalii ale îndatoririlor copilului și i-ar transmite, în schimb, în termeni clari: Temele pentru acasă sunt responsabilitatea ta.

Temele pentru acasă sunt pentru tine ceea ce este munca de la serviciu pentru noi.

Există multe școli bune care nu dau teme pentru acasă copiilor mici. Școlarii par să dobândească tot atâta învățătură precum aceia care se luptă cu teme de pe la șase sau șapte ani. Temele pentru acasă sunt în primul rând valoroase dat fiind că le oferă copiilor experiența lucrului pe cont propriu. Ca să aibă această valoare, temele trebuie adaptate puterilor copilului, astfel ca el să poată lucra independent, cu un ajutor minim din partea celorlalți. *Ajutorul direct s-ar putea să-i transmită copilului mesajul că el este neputincios fără implicarea părinților.* Ajutorul indirect, în schimb, poate fi util copilului. De exemplu, ne putem asigura că nu e deranjat, că are un birou adecvat, cărțile necesare și acces la un computer. Putem de asemenea ajuta copilul să decidă când e momentul să-și facă temele, în funcție de anotimp. În după-mesele cu temperaturi blânde din timpul primăverii și toamnei, copilul va prefera cu siguranță să se joace întâi și apoi să-și facă temele. În zilele friguroase de iarnă, temele vor avea prioritate dacă mai târziu se va uita la televizor.

Unora dintre copii le place să se afle în apropierea unui adult în timp ce lucrează. Ei simt nevoia ca părintele să-i asculte când judecă o problemă ori când încearcă să înțeleagă un pasaj dintr-o carte. În astfel de cazuri se poate îngădui folosirea mesei din bucătărie ori din sufragerie. Însă *nu trebuie făcut nici un comentariu cu privire la poziția corectă pe scaun, înfățișarea îngrijită sau protejarea mobilei.*

Unii copii lucrează mai bine când pot să roadă un creion, să se scarpine în cap, să se legene cu scaunul, ba chiar să asculte muzică. Comentariile și interdicțiile noastre provoacă frustrare și le stânjenesc eforturile mentale. Copiii ne opun mai puțină rezistență dacă ceea ce le pretindem emană respect și are garanția autonomiei.

Temele pentru acasă nu trebuie întrerupte cu întrebări și divagații care pot să aștepte. E cazul să rămânem în umbră, oferind încurajare și sprijin, nu indicații și asistență. Din când în

când, dacă ni se cere, putem clarifica o chestiune sau explica o propoziție. Totuși, trebuie să evităm comentariile de genul: «Dacă n-ai fi așa de împrăștiat(ă), ți-ai aminti ce aveai de făcut.» Sau: «Dacă l-ai fi ascultat cu atenție pe profesor, ai ști care ți-e tema.»

Trebuie să dăm ajutor cu moderație, dar cu simpatie. Să ascultăm, nu să ținem discursuri. *Să arătăm drumul, dar să ne așteptăm ca drumețul să ajungă la destinație prin forțe proprii.*

Episodul următor ilustrează talentul unei mame de a preveni transformarea unui incident legat de temele pentru acasă într-o explozie. Fiica ei Helen, 11 ani, s-a ridicat de la birou și i-a spus sfidătoare: «Nu vreau să-mi fac temele. Sunt obosită.»

Răspunsul obișnuit ar fi fost ceva de genul: «Cum adică nu vrei să-ți faci temele? Nu ești niciodată prea obosită ca să te joci! Numai temele te obosesc. Ai să vezi că nici n-o să-mi pese când o să aduci acasă carnetul plin de note proaste!»

În loc de asta, mama lui Helen a răspuns confirmând-o: «Văd că ești obosită. Ai lucrat foarte serios. Întoarce-te la teme când te simți pregătită.»

Atitudinea părintelui față de școală și profesori poate influența atitudinea unui copil față de temele pentru acasă. Dacă părintele obișnuiește să critice școala și să minimalizeze rolul profesorului, copilul va trage niște concluzii evidente. Părinții trebuie să susțină profesorul și strategiile privind temele făcute cu responsabilitate. Când profesorul este exigent, părintele are o minunată ocazie să-și exprime simpatia:

Nu e un an ușor – cât ai de muncit!

Profesoara asta e tare exigentă.

Am auzit că vă cere foarte mult.

Am auzit că e dură de tot cu temele. Bănuiesc că o să fie mult de lucru anul ăsta.

E important să evitați certurile cotidiene legate de teme, precum «Uite ce e, Ana, de azi înainte o să lucrezi la gramatică în fiecare după-masă, zi de zi – inclusiv sâmbăta și duminica.

Gata cu joaca afară şi gata cu televizorul!». Sau: «Roger, m-am plictisit şi am obosit să-ţi tot amintesc că ai teme pentru acasă. Tata o să aibă grijă de-acum înainte să-ţi faci lecţiile. O să-ţi pară rău dacă nu te ţii de treabă.»

Ameninţările şi cicăleala sunt ceva obişnuit pentru că-l fac să creadă pe părinte că întreprinde ceva pentru a îmbunătăţi situaţia. În realitate, *aceste admonestări sunt mai rău decât inutile. Ele nu conduc decât la o atmosferă încărcată, un părinte nervos şi un copil îmbufnat.*

Dirigintele trimite o scrisoare cu reclamaţii la adresa lui Ivan, 14 ani, care e în urmă cu şcoala. Prima reacţie a tatălui a fost să-şi cheme fiul şi să-i tragă o săpuneală verbală presărată cu pedepse: «Uite ce e, băiatule, de acum înainte ai să-ţi faci temele în fiecare zi, chiar şi în weekenduri sau de sărbători. Fără filme, fără televizor, fără jocuri video, fără vizite la prieteni. O să am chiar eu grijă că te ţii de treabă.»

Discursul acesta mai fusese rostit de multe ori. Şi întotdeauna avusese ca rezultat un tată furios şi un fiu sfidător. Presiunea tot mai mare îl făcuse pe Ivan să opună şi mai abitir rezistenţă! Devenise expert în eludare şi disimulare.

De astă dată, tatăl lui Ivan n-a mai recurs la ameninţări şi pedepse. A făcut apel, în schimb, la respectul de sine al băiatului. I-a arătat lui Ivan scrisoarea dirigintelui şi a zis: «Fiule, sperăm că vei lucra mai bine, vei deveni mai bine informat şi mai ştiutor. Lumea are nevoie de oameni capabili. Încă există nenumărate probleme care-şi aşteaptă soluţia. Ai putea fi util.»

Ivan a fost atât de uimit de cuvintele şi tonul vocii tatălui său, încât a spus: «Promit să mă ţin serios de treabă.»

Mulţi copii înzestraţi rămân în urmă cu temele şi au rezultate proaste la şcoală ca o formă de revoltă inconştientă faţă de ambiţiile părinţilor. Pentru a creşte şi a se maturiza, au nevoie să dobândească un sentiment de individualitate şi de disociere de mama şi tatăl lor. Când părinţii se implică emoţional prea mult în rezultatele şcolare ale copilului, autonomia acestuia e ameninţată. Dacă temele făcute şi notele mari devin nestemate în coroana părinţilor, copilul s-ar putea să prefere inconştient să vină acasă cu o coroană de bălării care, cel puţin, îi aparţine. Neatingând scopurile părinţilor, tânărul rebel dobândeşte un sentiment de independenţă. În felul acesta, nevoia de individualitate şi unicitate îl poate duce pe copil la eşec, în ciuda presiunilor şi pedepselor părinţilor. Cum spunea un copil: «Pot să-mi ia televizorul şi banii de buzunar, dar nu-mi pot lua notele slabe.»

Se pare că rezistenţa opusă învăţăturii nu e o problemă simplă, rezolvabilă devenind fie dur, fie îngăduitor cu copiii. Presiunea prea mare poate mări rezistenţa copilului, în vreme ce o atitudine blândă poate exprima acceptarea imaturităţii şi iresponsabilităţii. Soluţia nu este nici uşoară, nici rapidă. Unii copii au nevoie de psihoterapie ca să termine lupta împotriva părinţilor şi să-şi găsească satisfacţia în rezultatele bune, nu în cele slabe.

Alţii pot avea nevoie de îndrumarea unei persoane cu deschidere psihologică, cum ar fi un consilier al şcolii sau un profesor sensibil. E imperios necesar ca îndrumătorul să nu fie părintele. Scopul nostru este să le transmitem copiilor că sunt indivizi – distincţi de noi – responsabili de propriile succese şi eşecuri. Când copilului i se permite să-şi perceapă sinele ca pe o entitate cu nevoi şi scopuri autonome, acel copil începe să-şi asume responsabilităţi faţă de viaţa sa şi cerinţele ei.

Banii de buzunar. Banii de buzunar daţi la date fixe copilului nu trebuie să devină o recompensă pentru buna purtare sau o plată pentru îndeplinirea de treburi casnice. E vorba de un instrument educaţional având un scop precis: *să ofere copilului experienţă în folosirea banilor prin efectuarea de alegeri şi asumarea de responsabilităţi*. Ca urmare, supervizarea le-ar zădărnici banilor de buzunar scopul. E necesară doar o strategie generală care să stipuleze cheltuielile pe care trebuie să le acopere banii de buzunar: gustări, articole şcolare etc. Pe

măsură ce crește copilul, suma alocată este mărită, astfel încât să includă mai multe cheltuieli și responsabilități: taxe de membru la cluburi, distracții, accesorii vestimentare ș.a.m.d.

Ne putem aștepta la abuzuri. Unii copii își vor gestiona prost bugetul și vor cheltui prea mult prea curând. Abuzurile trebuie discutate cu copilul ca între oameni de afaceri, astfel încât să se ajungă la soluții acceptate de ambele părți. Dacă se repetă cazurile de cheltuire rapidă, poate fi necesar ca suma să se împartă, fiind dată copilului nu o dată pe săptămână, ci în două sau mai multe rânduri. Suma ca atare nu trebuie folosită ca o bâtă fluturată deasupra capului copilului, exercitându-se astfel presiuni pentru a obține rezultate bune ori ascultare. Nu trebuie sistată în momentele de furie sau mărită arbitrar în cele de bună-dispoziție. Chiar și copiii sunt deranjați de asemenea scheme, după cum se vede din anecdota următoare:

MAMA: Ai fost un băiat tare cuminte. Uite, ia banii ăștia și du-te la cinema.

FIUL: Nu trebuie să-mi dai bani, mami. O să fiu cuminte pe gratis.

Ce înseamnă o sumă corectă ca bani de buzunar? Nu există un răspuns universal la această întrebare. Suma trebuie să fie pe potriva bugetului nostru. Indiferent care sunt standardele cartierului unde locuim, nu trebuie să dăm mai mult decât ne putem permite cu ușurință. Dacă protestează, putem să-i spunem copilului cu sinceritate și simpatie: «Am dori să-ți dăm mai mulți bani, dar bugetul nostru e limitat.» Este o soluție mai bună decât încercarea de a convinge copilul că de fapt n-are nevoie de mai mulți bani.

Banii, la fel ca puterea, pot fi cu ușurință prost mânuiți de către cei lipsiți de experiență. Suma alocată copilului nu trebuie să depășească putința acestuia de a o gestiona. E preferabil să începem cu o sumă mică, pe care s-o ajustăm apoi din când în când, decât să împovărăm copilul cu prea mulți bani. Suma poate începe să fie dată când copilul merge la școală și a învățat

să numere banii și să socotească restul. Banii de buzunar trebuie să îndeplinească o condiție esențială: mica sumă rămasă după cheltuielile stabilite să aparțină copilului – ca s-o economisească ori s-o facă praf așa cum vrea el.

A avea grijă de animalele de companie – un proiect comun. Când un copil promite că va avea grijă de un animal de companie, el își dovedește mai curând bunele intenții decât priceperea. Un copil poate avea nevoie de un animal de companie, îl poate dori și-l poate iubi, însă e rareori capabil să aibă grijă de el așa cum se cuvine. Responsabilitatea pentru viața unui animal nu poate fi doar a copilului. Pentru a evita frustrarea și învinovățirea, e preferabil să presupunem că animalul de companie al copilului înseamnă o treabă pentru părinte. Copilul poate beneficia enorm dacă are un animal cu care se joacă și pe care-l iubește. Și mai poate beneficia și de pe urma faptului că are, în parte, grijă de el – dar responsabilitatea pentru viața și bunăstarea animalului trebuie să-i revină adultului. Copilul poate accepta să aibă responsabilitatea hrănirii animalului, având totuși nevoie ca părinții să-i reamintească prietenește ce are de făcut.

Zone de conflict și domenii de responsabilitate. Copiii ne opun mai puțină rezistență când cererile noastre exprimă respect și protecție a autonomiei.

O mamă le-a cerut copiilor să strângă masa. Ei nu s-au grăbit s-o facă. Mai demult, mama ar fi țipat și i-ar fi amenințat. De astă dată, ea a enunțat fapte în loc de amenințări: «Când masa va fi strânsă, o să apară desertul.» După vârtejul de activitate care a urmat și-a dat seama că țintise unde trebuia.

Copiii reacționează la afirmații scurte care nu sună ca niște comenzi. Era o zi friguroasă, cu vânt puternic. Todd, nouă ani, a zis: «Vreau să-mi pun azi haina de cowboy.» Mama a replicat: «Uită-te la termometru. Peste zece grade, haină de cowboy. Sub zece grade, haină de iarnă.» Todd s-a uitat la termometru și a spus: «Hm, sunt zero grade.» Și-a pus apoi haina de iarnă.

Mai demult, dacă Amelia, șapte ani, și Larry, opt ani, ar fi bătut mingea în living, tatăl lor ar fi urlat: «De câte ori trebuie să vă spun că livingul nu e teren de joacă? Există aici obiecte de valoare pe care le puteți sparge. Sunteți niște iresponsabili!» Dar acum a hotărât să trateze această situație recurentă dându-le copiilor posibilitatea să aleagă: «Copii, aveți de ales între, unu, vă jucați afară și, doi, renunțați la joacă. Voi hotărâți.»

Mama lui George, care nu mai putea să suporte părul lung al fiului ei de 13 ani, a conceput o strategie care-i păstra acestuia neștirbite autonomia și demnitatea. *L-a pus pe George să aleagă.* I-a spus: «Ți-a ajuns părul până la umeri. Poți fie să mergi la frizer, fie să-l tai singur.» «N-ai să mă duci la nici un frizer, i-a replicat George. Mă tund singur dacă trebuie neapărat.»

În ziua următoare, George a venit acasă cu un pieptene-lamă, special pentru tuns. I-a cerut mamei ajutorul ca să-și taie părul de la spate. După aceea s-a tot tuns timp de o oră. A ieșit apoi din baie triumfător: «Arată grozav, nu-i așa?» a zis, strălucind de mândrie.

Mama lui George mi-a spus: «Eram bucuroasă că nici nu l-am cicălit, nici nu l-am forțat. L-am pus să aleagă, ceea ce a fost modul meu de a-l ajuta să-și păstreze demnitatea.»

Mesajele scrise reușesc adesea acolo unde comentariile verbale eșuează.

Un părinte sătul de cicăleală a recurs, ca metodă de recrutare pentru îndeplinirea treburilor casnice, la anunțuri umoristice:

CĂUTĂM tânăr cu vârsta între 10 și 12 ani. Cerințe obligatorii: musculos, inteligent, îndrăzneț. De asemenea, capabil să învingă animale sălbatice și să-și croiască drum prin jungla deasă aflată între casă și cazanul de gunoi. Cei interesați sunt rugați să se prezinte în bucătărie la ora 6 fix.

CĂUTĂM prințesă frumoasă ori prinț chipeș care să ajute la aranjarea mesei pentru sărbătoarea regală.

Anunțurile au stârnit hohote de râs. Părinților le-a plăcut cel mai mult atitudinea copiilor. Ei și-au asumat responsabilitatea fără resentimente.

Lecții de muzică: păstrarea armoniei în casă. Când copilul cântă la un instrument muzical, părinții vor auzi, mai devreme sau mai târziu, refrenul obișnuit: «Nu mai vreau să exersez.» Să-i faci față acestei muzici cu obiectivitate nu e deloc ușor.

Părinții întreabă adesea cum să-și motiveze copiii să continue lecțiile de muzică. Iată cum a obținut o mamă acest lucru recurgând la întrebări cu rol *de apreciere*.

Ann, în vârstă de șapte ani, cânta la pian o piesă cu ambele mâini pentru prima oară.

MAMA: Ai mai cântat vreodată bucata asta?

ANN: Nu.

MAMA: Vrei să spui că o cânți prima oară?

ANN: Da. Credeai că am mai cântat-o?

MAMA: Da.

ANN: Citesc mai bine notele, asta-i sigur. A observat și profesoara.

MAMA: Chiar așa este!

Ann a continuat să cânte la pian, plină de entuziasm. Mama ei a pus în mod deliberat întrebări care să-i întărească fetei încrederea în înzestrarea ei pentru muzică.

Critica, pe de altă parte, ucide motivația.

Michael, zece ani, studia vioara de mai bine de un an. Părinții lui îl criticau și erau sarcastici. Îi evaluau progresele după fiecare lecție. Ori de câte ori exersa o bucată nouă, încet și cu multe greșeli, tatăl îl apostrofa: «Nu poți cânta mai corect? Nu mai compune! Respectă notele!» Rezultatul era previzibil. Michael n-a mai cântat la vioară.

Ca să dobândească dificila deprindere de a cânta la un instrument muzical, copilul are nevoie de *aprecierea efortului său, fără a fi criticat pentru erori*. Greșelile există pentru a fi corectate, nu pentru a scuza atacul la adresa înzestrării copilului.

Când un copil refuză să mai meargă la lecțiile de muzică, mulți părinți trec la explicații și la amenințări. Iată, mai jos, o soluție mai eficientă:

MARCIA (*opt ani*): Nu mai iau lecții de vioară. Profesorul vrea să cânt perfect fiecare bucată și eu nu pot asta.

MAMA: Vioara e un instrument greu. *Nu e ușor să cânți la vioară.* Nu poate oricine s-o facă. Trebuie multă voință ca să stăpânești vioara.

MARCIA: Stai cu mine în timp ce exersez?

MAMA: Doar dacă vrei tu.

Mama în mod voit nici nu a pledat, nici nu a amenințat. Nu i-a spus fetei ca să facă: «Dacă exersai mai mult, ai fi cântat mai bine.» A evaluat dificultatea demersului și și-a oferit ajutorul cerut. Acest comportament a părut să-i dea Marciei motivația necesară ca să continue lecțiile.

Larry, zece ani, se plângea de profesoara lui de muzică. Mama n-a încercat să-i schimbe părerea. În schimb, a luat cunoștință de resentimentele lui Larry și i-a dat posibilitatea să aleagă.

LARRY: Profesoara de pian îmi cere prea mult. Și vorbește prea mult! Când pun o întrebare, ține o lecție întreagă.

MAMA: Crezi că e cazul să te lipsești de lecțiile de pian cât timp încerc să găsesc altă profesoară?

LARRY (*șocat*): Vrei să-mi iei lecțiile de pian?! Țin la muzică prea mult. N-o să mă despart de ea niciodată!

MAMA: Da, văd că prețuiești cu adevărat lecțiile de muzică.

LARRY: Poate că profesoara nu-i așa de rea. De fapt, învăț o mulțime de chestii de la ea. O să-i mai dau o șansă.

Mama lui Larry l-a făcut să se răzgândească pentru că nu i-a combătut lamentațiile. *Când părinții le respectă sentimentele și opiniile, ei dau copiilor posibilitatea să țină cont de dorințele părinților.*

SONIA (*11 ani*): Nu mai vreau să iau lecții de pian. E pierdere de vreme și de bani. Vreau în schimb lecții de tenis.

TATĂL: Trebuie să fie neapărat sau lecții de pian, sau lecții de tenis?

SONIA: Dacă fac mai departe pian, ai să mă cicălești să exersez. N-am chef de asta.

TATĂL: O să încerc să nu te cicălesc. Am încredere în programul de exerciții pe care ți-l stabilești.

Nu s-a mai spus nici o vorbă. Sonia a început lecțiile de tenis fără să renunțe la lecțiile de pian.

Unii părinți, amintindu-și de obligativitatea propriilor lecții de muzică, hotărăsc să-și scutească odraslele de un atare chin. Ei decid că a cânta ori a nu cânta – aceasta nu e întrebarea lor: este a copilului. Așa încât copiii hotărăsc dacă exersează sau nu. Cântă atunci când au chef, după dorința lor. Spre deosebire de lecții, care sunt încă prerogativa părintelui, *exersarea instrumentului e considerată a fi responsabilitatea copilului.*

Alți părinți, amintindu-și cu regret experiența lor muzicală excesiv de permisivă, hotărăsc că, fie ce-o fi, copilul lor va cânta. Chiar înainte de a se naște, i se alege destinul muzical. Și de îndată ce poate ține în mână un arcuș, sufla într-un corn ori apăsa clapele unui pian, copilul va începe să exerseze la instrumentul menit lui. Lacrimile și crizele copilului vor fi trecute cu vederea, iar rezistența lui – învinsă. Mesajul părinților e limpede și inflexibil: noi plătim, tu cânți. În asemenea condiții, copilul capătă sau nu pricepere muzicală. Dar s-ar putea ca întreaga întreprindere să fie prea costisitoare. Prețul este prea mare dacă rezultatele presupun afectarea pe termen lung a relațiilor dintre părinți și copil.

Principalul rost al educației muzicale în copilărie este de a furniza un canal adecvat de exprimare a sentimentelor. Viața unui copil este atât de plină de restricții, reglementări și frustrări, încât canalele de descărcare devin esențiale. Muzica e una

dintre cele mai bune căi de descărcare: ea dă glas furiei, dă formă bucuriei și relaxează tensiunile.

Părinții și profesorii nu privesc de obicei educația muzicală sub acest aspect; cei mai mulți dintre ei caută talentul de a reproduce melodii. Această abordare presupune, în mod inevitabil, evaluarea și critica performanței și personalității copilului. Prea adesea, rezultatele sunt jalnic de familiare: copilul izbutește să se lase de lecții, să scape de profesor și să-și termine «cariera» muzicală. În multe case, un arcuș părăsit, un pian nefolosit ori un flaut amuțit reamintesc dureros eforturile frustrate și speranțele neîmplinite.

Ce pot face părinții? Sarcina lor este să găsească un profesor binevoitor și înțelept – unul care să cunoască muzica și în aceeași măsură copiii. Profesorul deține cheia interesului permanent al copilului pentru muzică și tot el poate deschide sau închide poarta șansei. Sarcina vitală a profesorului este să câștige respectul și încrederea copilului. Dacă eșuează, nu va reuși nici în materie de educație: un copil nu învață să iubească muzica de la un profesor pe care-l urăște. Timbrul emoțional al profesorului are un ecou mai puternic decât instrumentul său muzical.

Pentru a preveni problemele evitabile, profesorul, părinții și copilul ar trebui să discute câteva reguli de bază – și să cadă de acord asupra lor. De exemplu:

1. Nu se anulează o lecție fără ca acest lucru să fie anunțat cu cel puțin o zi înainte de data la care a fost fixată.
2. Dacă programarea trebuie anulată, copilul, nu părintele, va telefona profesorului.
3. Stabilirea momentului și ritmului de exersare se va face cu o flexibilitate realistă.

Aceste reguli descurajează anulările capricioase, de ultim moment, și încurajează simțul de independență și responsabilitate al copilului. Totodată, ele îi transmit copilului că, deși prețuim muzica, prețuim încă mai mult sentimentele și ideile.

Copilul nu trebuie cicălit să exerseze. Nu trebuie să i se reamintească niciodată cât de mult costă instrumentul și cât s-a străduit, de exemplu, tatăl ca să câștige acei bani. Astfel de afirmații generează vinovăție și resentimente. Nu generează nici sensibilitate muzicală, nici interes pentru muzică.

Părinții trebuie să se abțină de la pronosticuri în privința «marilor» talente muzicale ale copilului lor. Afirmații de genul celor care urmează sunt extrem de descurajatoare: «Ai un talent extraordinar, doar că nu-l folosești», «Ai putea fi un al doilea Billy Joel dacă te-ai pune pe treabă». Copilul ar putea ajunge la concluzia că iluziile părinților se vor păstra neștirbite dacă nu sunt confruntate cu realitatea. Mottoul copilului ar putea deveni: «Dacă nu încerc, n-o să-mi dezamăgesc părinții.»

Un copil se simte cel mai încurajat când știe că dificultățile lui sunt înțelese și prețuite. La a treia lecție de pian, Roslyn, șase ani, a trebuit să încerce un exercițiu nou: să cânte gama de opt note cu ambele mâini. Profesoara i-a arătat exercițiul, executându-l cu multă pricepere, și i-a spus: «Vezi, e ușor. Acum încearcă tu.» Stângace și fără tragere de inimă, Roslyn a încercat fără succes s-o imite pe profesoară. A venit acasă de la lecție complet descurajată.

Când a venit vremea să exerseze, spre deosebire de profesoară, mama a spus: «Nu e ușor să cânți o gamă de opt note cu o mână. Cu două mâini e și mai greu.» Roslyn a fost de acord imediat. Așezându-se la pian, a apăsat clapa fiecărei note cu degetul adecvat. Mama a zis: «Aud notele care trebuie și văd degetele care trebuie.» Cu o satisfacție evidentă, fata ei i-a răspuns: «E destul de greu.» În ziua aceea, Roslyn a continuat să exerseze peste timpul stabilit. În aceeași săptămână, și-a fixat sarcini și mai dificile și n-a fost mulțumită decât când a izbutit să cânte octava legată la ochi. *Un copil se simte mai încurajat de înțelegerea dificultăților, exprimată cu simpatie, decât de sfaturi, laude ori soluții de-a gata.*

Ședințele cu părinții: accent pe ajutorul dat copilului

Ședințele de la școală îi pot înfricoșa pe părinți pentru că îi obligă adesea să asculte comentarii critice neplăcute la adresa copiilor lor. Cum ar putea un părinte să transforme aceste ședințe în experiențe constructive?

Tatăl lui Don a venit la ședința cu părinții pregătit (cu un carnet și un pix) să noteze și să *transpună* orice comentariu negativ despre fiul său într-o acțiune pozitivă.

TATĂL: Cum merge Don anul ăsta?

PROFESOARA: Hm, ia să vedem. Băiatul dvs. nu vine la școală punctual. Nu-și face temele și are caiete dezordonate.

TATĂL (*scriind*): Aha, vreți să spuneți că Don trebuie *să facă progrese* în privința orei de venire la școală, a temelor pentru acasă și a menținerii ordonate a caietelor.

Când tatăl lui Don s-a întors de la ședința cu părinții, fiul său de zece ani l-a întrebat: «Ce ți-a spus profa despre mine?» Tatăl i-a zis: «Am scris tot ce-a spus. Poți citi dacă vrei.» Don, care se aștepta la bine cunoscutele observații despre purtarea și temele lui pentru acasă, a fost surprins de însemnările tatălui. Atât Don, cât și tatăl său au avut de câștigat. Însemnările i-au ajutat să se concentreze asupra progreselor, nu asupra greșelilor din trecut. Vinovăția a fost evitată, s-a conturat un drum și li s-a insuflat speranță.

Orice ședință cu părinții poate avea un astfel de final constructiv. Exemple:

Harriet trebuie să facă progrese în privința imaginii despre sine: să se vadă ca o persoană responsabilă, meritând tot respectul și capabilă să ducă ceva la bun sfârșit.

Franck trebuie să facă progrese – să se vadă pe sine ca o persoană în stare să contribuie la discuțiile din clasă.

Celia trebuie să facă progrese în exprimarea furiei fără a-i insulta pe ceilalți și în rezolvarea calmă a conflictelor.

Bill trebuie să facă progrese în privința lucrului individual și în îndeplinirea sarcinilor.

Când se mută de la o școală la alta, copiii sunt adesea puși să repete clasa. Multor părinți lucrul acesta li se pare penibil și jenant.

Descoperind că fiul ei de nouă ani le-a spus prietenilor că urmează să repete clasa a patra, mama lui Bob s-a înfuriat și a țipat: «Cum vrei să te respecte prietenii tăi dacă le spui că trebuie să repeți clasa a patra? Ai să vezi că n-or să mai vrea să aibă de-a face cu tine!»

Ar fi fost mai puțin distructivă dacă i-ar fi împărtășit lui Bob jena pe care o resimțea: «Aș vrea să nu mă simt așa de jenată că școala vrea să repeți clasa a patra. Mi-e teamă că prietenii tăi te vor crede un prost. Dar sper că tu nu simți ce simt eu. La urma urmei, repeți clasa doar pentru că te-ai transferat la o școală mai pretențioasă.»

Olivia, 12 ani, a schimbat de două ori școala. Prima oară s-a transferat de la o școală publică la una privată și a fost repartizată în clasa a șasea, pe care o absolvise deja. Însă a doua oară a fost propulsată din clasa a opta într-a zecea. Însemna oare că părinții ei avuseseră un copil slab la învățătură în clasa a șasea și unul foarte strălucit în clasa a zecea? Ar fi trebuit să le fie rușine de ea prima oară și să fie mândri de ea mai târziu? Nici una, nici alta n-ar fi fost o reacție potrivită. Olivia avea nevoie ca părinții să-i ofere nu o evaluare a inteligenței ei, ci *expresia încrederii lor în capacitatea ei de a face față pretențiilor unei școli noi.*

Prieteni și parteneri de joacă: lumea socială a copilului dumneavoastră

Teoretic, vrem ca prietenii copiilor noștri să fie aleși de ei. Credem în libertate, ne opunem constrângerii și știm că libera asociere este un drept fundamental într-o democrație. Și totuși, un copil aduce acasă destul de des «prieteni» pe care-i socotim inacceptabili. Ne pot displăcea teroriștii sau snobii, putem să tolerăm cu greutate copiii prost crescuți, dar, în afara cazului în care comportamentul lor ne agresează cu adevărat, cel mai bine este să examinăm preferințele și înclinațiile copilului *înainte* de a încerca să ne amestecăm în opțiunile lui.

Ce etalon putem folosi oare ca să evaluăm felul în care copilul nostru își alege prietenii?

Prietenii ar trebui să exercite, unii asupra altora, o influență benefică și cu rol corectiv. Copilul are nevoie de posibilități de asociere cu personalități diferite de a lui și complementare cu a lui. De pildă, un copil retras are nevoie de compania unor prieteni mai extravertiți, un copil supraocrotit are nevoie de parteneri de joacă mai independenți, unul fricos ar trebui să fie în compania unor copii mai curajoși, un copil imatur poate beneficia de pe urma prieteniei cu un tovarăș de joacă mai în vârstă. Un copil care se bizuie în prea mare măsură pe imaginație are nevoie de influența unor prieteni având picioarele mai pe pământ. Un copil agresiv poate fi controlat de parteneri de joacă puternici, dar nebelicoși. Scopul nostru e să încurajăm relațiile cu rol corectiv, apropiindu-ne copilul de prieteni cu personalități diferite de a lui.

Unele asocieri trebuie descurajate. Copiii infantili nu fac decât să-și alimenteze unul altuia imaturitatea. Copiii belicoși doar își consolidează unul altuia agresivitatea. Copiii foarte retrași nu participă îndeajuns la comerțul social de tipul *a dărui și a primi*. Copiii delincvenți ar putea să-și întărească reciproc tendințele antisociale. Trebuie să avem mare grijă ca nu cumva niște copii fascinați de comportamente criminale să devină «prieteni» principali. Din cauza «experienței» lor mai mari, pot atinge statutul de eroi la școală sau în cartier, servind drept modele nefaste.

Părinții nu pot influența prieteniile copiilor dacă nu intră în contact cu prietenii respectivi. Așa că e bine să vă invitați copiii să-și aducă prietenii acasă. Apoi, faceți cunoștință cu părinții prietenilor. Și fiți atenți la efectul exercitat de diverși prieteni asupra copilului dumneavoastră.

Aveți nevoie de un delicat sistem de control și ajustare dacă vreți să-i îngăduiți copilului să-și asume răspunderea de a-și alege singur prietenii, în timp ce dumneavoastră vă asumați răspunderea că opțiunile lui sunt cu adevărat benefice.

Stimularea independenței copilului

Un părinte bun, ca și un profesor bun, este cel care-l ajută pe copil să se dispenseze tot mai mult de el. Părintele e satisfăcut de acea relație care-l determină pe copil să facă propriile sale alegeri și să-și folosească propriile înzestrări. În conversațiile cu copilul *putem folosi voit propoziții care dovedesc încrederea noastră în capacitatea lui de a lua decizii înțelepte în ce-l privește.*

Așadar, când răspunsul nostru lăuntric la o cerere a copilului este «da», putem să-l exprimăm prin afirmații având scopul de a stimula independența copilului. Iată câteva moduri de a spune *da*:

Dacă așa vrei tu...

Dacă asta e ceea ce-ți place cu adevărat...

Tu hotărăști.

Adevărul este că tu decizi.

E alegerea ta și numai a ta.

Orice ai hotărî, sunt de acord.

Da-ul nostru îi poate produce satisfacție copilului, însă celelalte afirmații îi produc o satisfacție în plus – aceea de a hotărî el însuși și de a se bucura de încrederea noastră.

Cu toții vrem să avem copii care devin adulți responsabili. Lecțiile de responsabilitate nu-și ating ținta dacă nu sunt ținute cu respect. Treburile casnice, mâncarea, temele pentru acasă, banii de buzunar, animalele de companie și prietenii sunt o parte din zonele în care îndrumarea părinților e importantă. Dar îndrumarea trebuie dublată de sensibilitate și înțelegerea luptei pentru independență a copilului dacă vrem să aibă efectul dorit.

Disciplina:
cum găsim alternative eficiente la aplicarea de pedepse

Doctorii au un motto: *Primum non nocere*, care înseamnă: «Mai presus de orice, nu face rău.» *Părinții au nevoie de o regulă similară, astfel încât să-și aducă aminte că în procesul de disciplinare a copilului nu trebuie să facă rău ființei lui emoționale. Esența disciplinei este să găsești alternative eficiente la aplicarea de pedepse.*

Dra Williams se pregătea să-și țină prima oră într-o școală de băieți delincvenți. Era bântuită de temeri. Îndreptându-se spre catedră, s-a împiedicat și a căzut. Din clasă s-a auzit un imens hohot de râs. În loc să-i pedepsească pe elevi că râd de ea, dra Williams s-a ridicat încet de pe podea, și-a îndreptat șira spinării și a spus: «Aceasta e prima lecție pe care vi-o țin: *un om poate să cadă în nas, și cu toate astea să se ridice din nou în picioare.*» Tăcere. Mesajul fusese recepționat.

Dra Williams știa să facă disciplină, așa cum toți părinții pot face dacă își folosesc puterea înțelepciunii, și nu amenințările și pedepsele, ca să schimbe comportamentul copiilor.

Când părinții își pedepsesc copiii, ei îi înfurie. Inundați de turbare și cufundați în ranchiună, copiii nu pot asculta și nu se pot concentra. În materie de disciplină, orice generează furie trebuie, prin urmare, evitat. Și orice sporește încrederea în sine și respectul față de sine și de ceilalți trebuie stimulat.

Ce se întâmplă când părinții își înfurie copiii? Ei încep să se urască pe ei înșiși și să-și urască părinții. Vor să fie chit. Încep să fie bântuiți de fantezii de răzbunare. Când Roger, în

vârstă de şapte ani, a fost pedepsit şi umilit de taică-său, el s-a retras într-o lume imaginară unde se ocupa cu înmormântarea tatălui său.

De ce îşi înfurie părinţii copiii? Nu pentru că sunt nişte bestii, ci pentru că nu se pricep. Nu-şi dau seama care dintre afirmaţiile lor sunt distructive. Pedepsesc pentru că nimeni nu i-a învăţat cum să se descurce într-o situaţie grea fără să-şi atace copiii.

O mamă povestea incidentul următor: într-o zi, Fred, fiul ei, venind de la şcoală, a intrat pe uşă urlând: «O urăsc pe profă! A ţipat la mine în faţa prietenilor mei, a zis că deranjez ora cu vorbăria mea, pe urmă m-a pedepsit trimiţându-mă să stau pe coridor. Nu mă mai duc niciodată la şcoală!»

Furia băiatului a tulburat-o pe mamă, aşa că ea a dat drumul la primul lucru care i-a trecut prin minte: «Ştii foarte bine că trebuie să te supui regulilor. Nu poţi vorbi când ai tu chef. Şi dacă nu asculţi, eşti pedepsit. Sper că ai învăţat lecţia!»

După ce a auzit reacţia mamei la supărarea pe care o simţea, Fred s-a înfuriat şi pe ea.

Dacă mama ar fi spus, în loc: «Ce neplăcut e să stai pe coridor! Şi ce umilitor este să se ţipe la tine în faţa prietenilor! Nu-i de mirare că eşti furios. Nimănui nu-i place să fie tratat aşa», *răspunsul ei plin de simpatie, reflectând supărarea resimţită de Fred, i-ar fi atenuat acestuia furia, făcându-l să se simtă înţeles şi iubit.*

Unii părinţi ar putea fi îngrijoraţi că, recunoscându-i copilului dreptul de a fi supărat şi oferindu-i primul-ajutor emoţional, ar putea transmite mesajul că nu-i preocupă reaua purtare a copilului. Dar, în cazul mamei lui Fred, cel puţin, comportamentul indisciplinat avusese loc la şcoală, iar profesoara se ocupase de comportamentul cu pricina. Fiul ei, aflat în suferinţă, avea nevoie nu de o dojană în plus, ci de un comentariu plin de simpatie şi de un suflet înţelegător. Avea nevoie de ajutorul ei ca să-şi depăşească supărarea. Empatia, capacitatea unui părinte de a înţelege ce simte copilul, este un ingredient important şi valoros în creşterea copiilor.

De curând, patronul unui magazin de electronice în care intrasem mi-a spus: «Am auzit că puneţi sub semnul întrebării disciplina – şi nu sunt de acord cu dumneavoastră.» A întins palma mâinii, adăugând: «Asta-i psihologia mea.»

L-am întrebat dacă foloseşte «metoda palmei» şi când repară computere, aparate stereo sau televizoare. «A, nu, a replicat. Pentru aşa ceva ai nevoie de îndemânare şi de cunoştinţe. Sunt aparate complexe.»

Copiii au şi ei nevoie de părinţi cu îndemânare şi cunoştinţe, care înţeleg că «metoda palmei» este la fel de lipsită de sens în raport cu copiii ca şi pentru un computer. Nu izbuteşte să-şi atingă scopul. Nici un copil nu-şi spune, după ce a fost pedepsit: «O să devin mai bun. O să fiu mai responsabil şi mai cooperant pentru că vreau să-i fiu pe plac acestui adult care mă pedepseşte.»

Disciplina, ca şi chirurgia, necesită precizie – nu incizii la întâmplare, nu atacuri neglijente. Următoarea absurditate foarte răspândită, descrisă de o mamă, subliniază situaţia dificilă în care ne aflăm: «Am devenit conştientă de un paradox: adesea folosesc tactici asemănătoare celor pe care încerc să le desfiinţez la copiii mei. Ridic vocea ca să pun capăt gălăgiei. Fac apel la forţă ca să întrerup o luptă. Sunt grosolană cu copilul nepoliticos şi-l ocărăsc dacă vorbeşte urât.»

Reaua purtare şi pedeapsa nu sunt contrarii ce se anulează reciproc, dimpotrivă, se generează şi se consolidează una pe cealaltă. Pedeapsa nu împiedică reaua conduită. Îl face doar pe făptuitor să se ascundă cu mai multă iscusinţă. *Dacă sunt pedepsiţi, copiii ajung să fie mai precauţi, nu mai ascultători ori mai responsabili.*

Nesiguranţa părinţilor: necesitatea unor soluţii mai bune

Care e diferenţa între felul în care disciplinăm noi copiii şi felul în care făceau acest lucru generaţiile precedente? Părinţii

și bunicii noștri procedau cu autoritate; noi procedăm cu ezitare. Chiar și atunci când greșeau, ei acționau încrezători în sine. Chiar și atunci când avem dreptate, noi părem să acționăm frământați de îndoieli. De unde ne vine această ezitare în raport cu copiii noștri? Specialiștii în psihologia copilului ne-au avertizat asupra urmărilor costisitoare ale unei copilării nefericite, astfel că suntem profund îngrijorați că ne-am putea leza odraslele pentru toată viața.

Nevoia de a fi iubit. *Cei mai mulți părinți își iubesc copiii, dar e important să n-aibă nevoia stringentă de a fi iubiți la rândul lor de copii, în fiecare minut al zilei.* Părinții care au nevoie de copii în chip de justificare a căsătoriei ori pentru a-și da un sens vieții sunt de fapt păgubiți. Înfricoșați că pierd iubirea copiilor, nu îndrăznesc să le refuze nimic, nici măcar controlul căminului. Simțind foamea de iubire a părinților, copiii o exploatează fără milă. Ei devin stăpânii tiranici ai unor servitori anxioși.

Mulți copii au învățat să-și amenințe părinții cu retragerea iubirii. Recurg aproape pe față la șantaj, spunând: «N-am să te mai iubesc dacă...» Tragedia nu stă în amenințarea copilului, ci în faptul că părinții se simt amenințați. Unii părinți sunt afectați cu adevărat de cuvintele copilului: plâng și-l imploră să-i iubească mai departe, încearcă să-l împace devenind *ultraîngăduitori* – lucru distructiv atât pentru părinți, cât și pentru copii.

Într-o seară, după cină, Jill,14 ani, a cerut voie să meargă acasă la prietena ei ca să lucreze împreună la un proiect pentru școală. Când tatăl a repetat regula casei – «Nu ieșim seara în zilele cu școală» – Jill a protestat, spunând că nu era vorba de distracție, ci de o temă pentru acasă. Tatăl s-a înmuiat și fata s-a dus la prietena ei, făgăduind că se va întoarce nu mai târziu de zece jumătate.

Văzând că la zece jumătate n-a venit acasă, tatăl i-a telefonat. «Am hotărât să rămân aici toată noaptea.», l-a informat

Jill. El s-a înfuriat. După un schimb de replici iritate, i-a ordonat să vină acasă. Tatăl lui Jill nu și-a dat seama că, încălcându-și propria regulă, îi transmite fiicei sale mesajul următor: promisiunile pot fi încălcate, la fel ca regulile. Ba chiar, a doua zi, Jill s-a grozăvit în fața lui: «Întotdeauna reușesc să te fac să faci ce vreau eu. Reușesc să te conving de orice!»

Incidentul acesta, reiterare a multor altele, l-a intrigat pe tatăl ei. Nu putea înțelege de ce îi era așa de ușor să stabilească reguli, dar așa de greu să le pună în aplicare. Trebuia să-i dea dreptate lui Jill – reușea să-l convingă de orice. Numai când și-a dat seama cât de jignit este dacă simte că Jill îl respinge, câtă nevoie are ca ea să-l iubească, a devenit capabil să spună *nu* și să se țină de cuvânt.

Îngăduință și ultraîngăduință. Ce este îngăduința și ce este ultraîngăduința? *Îngăduința este atitudinea de acceptare a copilăriei copiilor.* Înseamnă să accepți că «copiii rămân copii», că o cămașă curată, pusă pe un copil normal, nu va rămâne multă vreme curată, că mai degrabă fuga, și nu mersul, este mijlocul de locomoție normal al copilului, că pomii sunt făcuți ca să te cațeri în ei și oglinda – ca să te strâmbi în ea.

Esența îngăduinței este acceptarea copiilor ca persoane deținând dreptul constituțional de a avea tot felul de sentimente și de dorințe. Libertatea de a dori este absolută și nelimitată; toate sentimentele și fanteziile, toate gândurile și dorințele, toate visurile și speranțele, indiferent de conținut, sunt acceptate, respectate și se pot bucura de permisiunea de a fi exprimate prin mijloace adecvate. *Peștii înoată, păsările zboară, iar oamenii simt.* Copiii nu pot controla ceea ce simt, dar sunt responsabili de modul în care își exprimă sentimentele. Prin urmare, *ei nu pot fi făcuți responsabili de sentimentele lor, ci numai de comportamentul lor.* Comportamentul distructiv nu este îngăduit; dacă are loc, părinții intervin și-l redirecționează spre canale de evacuare verbale și alte căi simbolice. Canalele simbolice îngăduite pot fi desenele «nasoale», fuga în

jurul blocului, înregistrarea de «blestemății» pe casete, compunerea unor poeme otrăvite, a unor nuvele cu crime etc. Pe scurt, îngăduința este acceptarea comportamentului imaginar și simbolic.

Ultraîngăduința este acceptarea unor acte nedorite. Îngăduința și acceptarea tuturor sentimentelor duc la încredere în sine și la o capacitate tot mai mare de a exprima sentimente și gânduri. Ultraîngăduința duce la anxietate și la pretenții tot mai mari de a avea privilegii ce nu pot fi admise.

Îngăduie sentimentele, însă limitează actele. Piatra de temelie a acestui tip de disciplină este distincția între dorințe, sentimente și acte. *Punem limite actelor; nu îngrădim dorințele sau sentimentele.*

Cele mai multe probleme de disciplină au două componente: sentimente furioase și acte furioase. Fiecare componentă trebuie tratată diferit; e posibil ca actele să trebuiască limitate și redirecționate. Uneori, simpla identificare a sentimentelor copilului poate fi suficientă pentru a detensiona atmosfera:

MAMA: Mi se pare că ești furios astăzi.

RONEN: Păi sigur că sunt!

MAMA: Te simți de parcă n-ai fi în apele tale.

RONEN: Așa e!

MAMA: Ești furios pe cineva.

RONEN: Da, pe tine.

MAMA: De ce nu-mi spui ce s-a întâmplat?

RONEN: Pe mine nu m-ai luat la meciul juniorilor, dar pe Steve l-ai luat.

MAMA: Asta te-a înfuriat. Pun pariu că ți-ai spus: «Îl iubește mai mult decât pe mine.»

RONEN: Îhî.

MAMA: Se-ntâmplă să simți uneori exact asta.

RONEN: Da, așa simți.

MAMA: Dragul meu, uite, când simți asta vino și spune-mi.

Alteori, trebuie stabilite limite. Când Margaret, în vârstă de patru ani, a vrut să taie coada pisicii ca să vadă «ce are înăuntru», tatăl i-a acceptat curiozitatea științifică, însă i-a limitat actul în termeni lipsiți de orice ambiguitate: «Știu că vrei să vezi cum arată pe dinăuntru. Însă coada trebuie să rămână la locul ei. Hai să vedem dacă putem găsi o poză care să-ți arate cum e coada pe dinăuntru.»

Când mama l-a descoperit pe Ted, în vârstă de cinci ani, mâzgălind peretele din living, prima ei reacție a fost să se repeadă la el și să-l pocnească. Dar arăta atât de speriat încât n-a avut puterea s-o facă. A spus, în schimb: «Nu, Ted, pereții nu sunt făcuți ca să desenezi pe ei. Hârtia e făcută pentru asta. Uite trei foi de hârtie.» Și mama a început să curețe peretele. Ted a fost atât de copleșit încât a zis: «Mami, te iubesc!»

Comparați cu modul de a trata o mâzgăleală asemănătoare într-altă casă: «Ce faci? Nu ești sănătos? Nu știi că n-ai voie să murdărești pereții? Nu mai știu ce să mă fac cu tine!»

Moduri eficiente și ineficiente de a aplica disciplina. Între aplicarea eficientă și cea ineficientă a disciplinei există o diferență imensă. Disciplinându-i pe copii, părinții pun capăt uneori actelor nedorite, însă *nu înțeleg imboldurile care au generat actele*. Îngrădirile se stabilesc în focul certurilor și sunt adesea incoerente, inconsecvente și jignitoare. Mai mult, disciplina e aplicată în momentele în care copiii sunt cel mai puțin capabili să asculte și cu cuvintele cele mai susceptibile să trezească rezistență. Foarte adesea, copiii rămân cu impresia funestă că nu actele lor specifice au fost criticate, ci că *ei înșiși nu sunt buni de nimic.*

Când aplicăm copiilor disciplina în mod eficient, îi ajutăm *atât în privința conduitei, cât și a sentimentelor*. Părinții le îngăduie copiilor să exprime ceea ce simt, dar limitează și

orientează actele nedorite. Limitele se stabilesc într-o manieră care menține și respectul de sine al părinților, și pe cel al copiilor. Limitele nu sunt nici arbitrare, nici schimbătoare, ci apte să educe și să formeze caracterul. Restricțiile se aplică fără violență sau furie excesivă. Resentimentele copiilor în privința îngrădirilor sunt anticipate și înțelese; *copiii nu sunt pedepsiți în plus pentru că au resentimente față de interdicții*.

Astfel folosită, disciplina poate duce la acceptarea voluntară de către copii a necesității de a inhiba și a schimba unele comportamente. În acest sens, disciplina parentală poate conduce până la urmă la *autodisciplină*. Identificându-se cu părinții și cu valorile pe care le personifică aceștia, copiii ating standarde interioare ce servesc la autoreglare.

Trei zone de disciplină: încurajat, permis și interzis

Copiii au nevoie de o definire clară a comportamentului acceptabil și a celui neacceptabil. Ei se simt mai ocrotiți dacă știu care sunt limitele actelor permise. Considerăm că purtarea copiilor intră în trei zone distincte:

Prima constă în comportamente *dorite și aprobate*, fiind zona în care «da»-ul nostru e spus cu ușurință și bunăvoință. *A doua* cuprinde comportamente *care nu sunt aprobate, dar se tolerează din anumite motive*. Printre motive se pot afla:

1. *Indulgența pentru cel care învață*. Un șofer cu semn de începător nu primește amendă dacă, semnalizând dreapta, întoarce spre stânga. Se tolerează asemenea greșeli în speranța unei ameliorări viitoare.
2. *Indulgența în vremuri grele*. Situațiile stresante speciale – accidente, boli, mutarea într-un nou cartier, separarea de prieteni, moartea sau divorțul membrilor familiei – presupun o indulgență suplimentară. O manifestăm pentru că luăm în considerare vremurile grele și necesitatea unor adaptări. Nu pretindem că ne place comportamentul. De fapt, atitudinea noastră arată că tolerăm acel comportament doar din cauza circumstanțelor excepționale.

A treia zonă se referă la comportamente *imposibil de tolerat, care trebuie să înceteze*. E vorba de purtări ce pun în pericol sănătatea și prosperitatea familiei sau bunăstarea ei fizică și financiară. Este vorba totodată de purtări interzise de lege, morală sau respectabilitatea socială. *E tot atât de important să interzici în această a treia zonă pe cât este să rămâi permisiv în prima.*

O fată credea că tatăl ei nu are standarde corecte, deoarece o lăsa să lipsească de acasă până noaptea târziu. Un băiat și-a pierdut respectul față de părinți, deoarece ei au tolerat joaca sălbatică a prietenilor lui, care aproape i-au distrus camera.

Copiilor mici le este efectiv greu să-și țină în frâu impulsurile inacceptabile social. Părinții trebuie să fie aliații luptei duse de copil pentru a-și controla astfel de impulsuri. Impunând limite, părintele își ajută copilul. În afară de faptul că pune capăt comportamentului periculos, limita transmite un mesaj tăcut: *Nu trebuie să-ți fie teamă de impulsurile tale. N-am să te las să mergi prea departe. Ești în siguranță.*

Tehnici de fixare a limitelor. În fixarea limitelor – ca în tot ce privește educația – rezultatul depinde de proces. O limită trebuie astfel formulată încât să-i spună copilului limpede: (a) *ce anume este comportament inacceptabil*; (b) *ce înlocuitor al comportamentului va fi acceptat*. Nu ai voie să azvârli cu farfurii; ai voie să azvârli cu perne sau, într-o exprimare mai directă: farfuriile nu sunt de azvârlit; pernele sunt de azvârlit. Fratele tău nu e de împins; trotineta este de împins. Este de preferat ca limita să fie totală, nu parțială. Există o deosebire clară, de exemplu, între a-ți stropi sora cu apă și a nu-ți stropi sora cu apă. O limită care ar afirma: «Poți s-o stropești un pic, numai să n-o uzi leoarcă» pune o sumedenie de probleme. Un enunț

atât de vag îl lipsește pe copil de o bază solidă necesară ca să ia hotărâri. Limita trebuie enunțată clar, astfel încât să-i transmită copilului un unic mesaj: «Interdicția asta nu-i de joacă. Vorbesc serios.» *Când părinții nu știu exact ce să facă, cel mai bine este să nu facă nimic, dar să reflecteze și să-și limpezească atitudinea.* Părintele care, stabilind limite, s-a dovedit echivoc se pierde în argumente nesfârșite. Restricțiile invocate ezitant și stângaci îi provoacă pe copii și sugerează o luptă între voințe pe care nimeni n-o poate câștiga.

O limită trebuie fixată într-o manieră voit calculată în așa fel ca resentimentele să fie minime și respectul de sine să rămână intact. Însuși procesul de fixare a limitelor, de spus «nu», trebuie să exprime ideea de *autoritate, nu de insultă.* Are de-a face cu o întâmplare precisă, nu cu o desfășurare de fapte din trecut. Iată în continuare un exemplu nedorit:

Annie, opt ani, a mers cu mama ei într-un mare magazin. În timp ce mama făcea cumpărături, Annie a dat târcoale raionului de jucării și a ales trei obiecte. Când maică-sa s-a întors, Annie a întrebat-o, sigură pe ea: «Ce jucărie pot să iau acasă?» Mama tocmai dăduse prea mulți bani pe o rochie de care nu era prea convinsă că are nevoie, așa că a izbucnit: «Iar jucării? Ai atâtea jucării că nici nu mai știi ce să faci cu ele! Orice vezi vrei să ai. E timpul să înveți cum să-ți pui pofta-n cui!»

Un minut mai târziu, dându-și seama de ce se enervase dintr-odată, mama a încercat să-și îmbuneze fiica și s-o mituiască oferindu-i înghețată. Dar pe chipul lui Annie a rămas o expresie îndurerată.

Când un copil cere un lucru pe care trebuie să i-l refuzăm, putem cel puțin să-i dăm satisfacția *dorinței* de a-l avea. *Dăruiți-i măcar în imaginație ceea ce nu-i puteți oferi în realitate.* Este un fel mai puțin dureros de a spune «nu». Mama lui Annie ar fi putut, așadar, să spună: «Vrei să poți lua acasă niște jucării.»

ANNIE: Și pot să iau?

MAMA: Tu ce crezi?

ANNIE: Cred că nu! De ce nu? Chiar vreau o jucărie!

MAMA: Dar poți avea un balon sau o înghețată. Alege tu pe care din ele o vrei.

S-ar putea ca Annie să aleagă. Ori s-ar putea ca Annie să plângă. Indiferent ce se întâmplă, mama trebuie să-și mențină decizia și opțiunile propuse. Poate să-și arate din nou empatia oglindind dorința fiicei sale de a poseda jucării – dar limita trebuie menținută: «Vrei să fi putut avea măcar una dintre jucării. O vrei foarte tare. Plânsul tău îmi spune ce mult vrei jucăria aceea. Cât aș dori să ți-o pot cumpăra azi!»

Când o fiică anunță că nu vrea să meargă la școală, în loc să insistăm: «Dar trebuie să mergi la școală! Orice copil trebuie să meargă la școală. Așa-i legea. Nu vreau să ne pomenim cu vreun asistent social la ușă!», putem răspunde mai afectuos *admițând dorința măcar în imaginație*: «Cât ai vrea să nu trebuiască să mergi azi la școală! Ai dori să fie sâmbătă, nu luni, ca să poți ieși la joacă. Ai dori măcar să poți dormi mai mult. Ce ți-ar plăcea să mănânci la micul dejun?»

De ce este acceptarea în imaginație a unei dorințe mai puțin dureroasă decât refuzul net? Pentru că răspunsul amănunțit al părintelui arată că el înțelege ce *simte* fiica lui. Când ne simțim înțeleși, ne simțim iubiți. Ce-ai simți dacă ai admira o frumoasă rochie scumpă într-o vitrină și omul iubit te-ar privi și ar spune: «Ce-i cu tine? La ce te uiți? Știi că stăm prost cu banii. În vecii vecilor n-o să ne putem permite o rochie așa de scumpă.» Observațiile omului iubit nu-ți vor produce, foarte probabil, sentimente afectuoase. Te vor înfuria și te vor deprima.

Dar cum ar fi dacă el ți-ar confirma dorința și ar spune: «O, draga mea, cât aș vrea să ne putem permite rochia asta frumoasă! Parcă te văd purtând-o cu bijuterii asortate și un șal de catifea. Ce frumoasă ai fi! Și cât aș fi eu de mândru să te însoțesc la cele mai strălucitoare petreceri...»

Nici unul dintre răspunsuri nu-ți oferă, din păcate, rochia. Însă al doilea, cel puțin, nu-ți produce durere, nu-ți provoacă

resentimente – și astfel are mai multe șanse să întărească sentimentele afectuoase.

Cu mulți ani în urmă, am vizitat o școală elementară dintr-un sat de eschimoși din Alaska, unde i-am distrat pe copii cântându-le la acordeon. La sfârșit, un copil a venit la mine și mi-a spus: «Vreau acordeonul tău.» Puteam să-i răspund: «Nu pot să-ți dau acordeonul. E singurul meu acordeon și-mi trebuie. Pe deasupra, mi l-a dăruit fratele meu.» Copilul s-ar fi simțit respins și ar fi fost nefericit, atmosfera de sărbătoare s-ar fi evaporat. Așa că am acceptat în imaginație ceea ce nu puteam dărui în realitate și am spus: «Cât aș vrea să am un acordeon și să ți-l dau!» Un alt copil s-a apropiat și mi-a cerut același lucru, drept care am răspuns: «Cât aș vrea să am două acordeoane și să vi le dau!» Până la urmă, toți cei 26 de copii m-au înconjurat și eu am tot mărit numărul, sfârșind cu: «Cât aș vrea să am 26 de acordeoane și să vi le dau!» Devenise un joc care părea să le placă tare mult copiilor.

După ce am descris această întâmplare în rubrica mea de ziar, editorul unei reviste ilustrate a scris: «Acum, dacă trebuie să resping un articol, încep prin a spune: „Cât am vrea să vă putem publica articolul..."»

Diferite moduri de a formula limite. Există moduri de a formula limite care trezesc rezistență, după cum există moduri care invită la cooperare, precum:

1. Părintele *recunoaște dorința copilului și o exprimă în cuvinte simple*: «Vrei să poți merge astă-seară la cinema.»
2. Părintele *enunță clar limitele unui anumit act*: «Dar regula în casa noastră este „nu mergem la cinema seara, în zilele cu școală".»
3. Părintele *indică modurile în care dorința poate fi, măcar parțial, îndeplinită*: «Poți merge la cinema vineri sau sâmbătă seara.»
4. Părintele ajută copilul să exprime o parte din resentimentele care se pot naște atunci când sunt impuse restricții, iar apoi își manifestă simpatia:

E evident că nu-ți place regula asta.
Ai vrea să nu existe o asemenea regulă.
Ai vrea ca regula să spună: «În orice seară putem vedea filme.»
Când vei crește și vei avea casa ta, vei schimba în mod sigur această regulă.

Nu este necesar sau posibil întotdeauna să formulați limita după acest model. Când și când, e nevoie să formulați mai întâi limita și după aceea să oglindiți sentimentele. Dacă un copil este pe cale să arunce cu o piatră în sora lui, mama ar trebui să spună: «Nu în ea, într-un copac!» Ar fi bine să abată intenția copilului arătându-i cu degetul copacul. După care poate reveni la sentimente, sugerând câteva moduri de a le exprima:

Poți fi cât de supărat vrei pe sora ta.
Poți fi furios. În sinea ta, poți s-o urăști, dar nimeni nu va fi lovit.
Dacă vrei, poți azvârli cu pietre în copac.
Dacă vrei, poți să-mi spui ori să-mi arăți cât ești de furios.

Limitele trebuie formulate într-un limbaj care nu pune sub semnul întrebării respectul de sine al copilului. *Limitele sunt luate mai în serios atunci când sunt exprimate succint și impersonal.* «Fără cinema seara în zilele cu școală» trezește mai puține resentimente decât «Știi că n-ai voie să mergi la cinema seara în zilele cu școală». «E ora de culcare» este mai ușor de acceptat decât «Ești prea mic ca să stai târziu noaptea. Du-te să te culci!». «Timpul pentru televizor s-a terminat azi» sună mai bine ca «Te-ai uitat destul la televizor azi, stinge-l acum!». «Fără țipete între voi» are șanse de ascultare mai mari decât «Ai face bine să nu mai țipi la el».

Limitele sunt acceptate mai ușor dacă ele scot în evidență funcția obiectului: «Scaunul e de șezut, nu de suit cu picioarele pe el» sună mai bine decât «Nu te sui cu picioarele pe scaun!». «Cuburile sunt pentru construcții, nu ca să azvârli cu ele»

este mai bine decât «Nu azvârli cu cuburile» sau «Îmi pare rău, dar nu te pot lăsa să azvârli cu cuburi, e periculos».

Copiii au nevoie de supape sănătoase ca să-și consume energia. Multe probleme de disciplină, în cazul copiilor mici, privesc limitarea activităților fizice. De exemplu:

Nu fugi – nu poți merge ca orice copil normal?
Nu mai sări tot timpul!
Ridică-te și stai drept!
De ce trebuie să stai într-un picior când știi foarte bine că ai două picioare?
Ai să cazi și-o să-ți rupi un picior.

Activitățile motorii ale copiilor nu trebuie limitate prea mult. Pentru sănătatea lor mentală și fizică deopotrivă, copiii au nevoie să fugă, să sară, să se cațere, să zburde etc. Grija față de sănătatea mobilei este de înțeles, dar ea nu trebuie să depășească grija față de sănătatea copilului. Reprimarea activității fizice a copiilor mici duce la o tensiune emoțională care se poate exprima ca agresivitate.

Amenajarea unui mediu adecvat pentru descărcarea directă a energiei prin activități musculare este o condiție fundamentală – însă adesea trecută cu vederea – pentru buna disciplină a copiilor și o viață mai ușoară pentru părinți. Copiii au nevoie de o joacă activă. Și există multe posibile activități fizice pentru copii: să bată mingea, să sară coarda, să alerge, să înoate, să patineze, să joace baschet, să facă gimnastică, să meargă pe role, să pedaleze pe bicicletă. Școlile au devenit mai conștiente de nevoia copiilor de a fi activi fizic și oferă sporturi organizate în timpul cursurilor și în afara lor, precum și un program serios de educație fizică.

Impunerea strictă a disciplinei. Când ideile părintelui despre o restricție sunt limpezi precum cristalul și restricția e formulată într-un limbaj neagresiv, copilul, în mod obișnuit, se va conforma. Cu toate astea, din când în când, copilul va încălca o regulă. Întrebarea este: ce facem dacă un copil transgresează o restricție declarată? Procesul educațional presupune că părintele își asumă un rol de adult amabil, dar ferm. În fața unui copil care încalcă o limită, părintele trebuie să reacționeze *fără să se piardă în argumente și vorbărie*. Părintele nu trebuie să se lase atras într-o discuție despre justețea ori injustețea unei limite. Mami sau tati nu trebuie nici să dea explicații detaliate. Nu e nevoie să-i explici unui copil de ce să nu-și lovească sora dincolo de «oamenii nu sunt făcuți ca să-i lovești» ori de ce să nu spargă un geam dincolo de «geamurile nu sunt de spart».

Când un copil depășește o limită, anxietatea lui crește pentru că se așteaptă la represalii și pedeapsă. Părintele nu trebuie să sporească anxietatea copilului în acest moment. *Dacă părinții vorbesc prea mult, ei exprimă slăbiciune* – într-un moment în care ar trebui să exprime tărie. Exact în momente de felul acesta are nevoie copilul de un aliat adult care să-l ajute să-și controleze impulsurile, însă fără să se umilească. Următorul exemplu ilustrează o abordare ineficientă a limitelor:

MAMA: Văd că n-ai să fii mulțumit până nu țip. Foarte bine. (*Tare și ascuțit*) Gata – altfel o să-ți pară rău! Dacă mai arunci cu ceva, ai să vezi ce-ți fac!

În loc să recurgă la amenințări și promisiuni, mama putea să-și exprime furia – cât se poate de reală – mai eficient:

Mă apucă furia când văd asta!
Treaba asta mă înfurie!
Simt că m-am înfuriat!
Chestiile astea nu sunt de aruncat cu ele! Mingea *e făcută să arunci cu ea!*

Când impune o limită, părintele trebuie să aibă grijă ca nu cumva să inițieze o luptă între voințe. În exemplul de mai jos, Margaret, cinci ani, și tatăl ei își petrec o după-masă plăcută în parc:

MARGARET (*de pe terenul de joacă*): Îmi place aici. Nu merg acasă acum. O să mai stau o oră.

TATĂL: Tu spui că mai stai, eu spun că nu.

O asemenea afirmație poate avea două rezultate, ambele nedorite: fie înfrângerea copilului, fie înfrângerea tatălui. O atitudine mai bună este *concentrarea asupra dorinței fetiței* de a mai rămâne pe terenul de joacă, și nu asupra amenințării ei de sfidare a autorității. De pildă, tatăl ar fi putut spune: «Văd că îți place aici. Presupun că dorești să poți sta mai mult, chiar zece ore. E timpul să mergem acasă.»

Dacă după un minut sau două Margaret nu se supune, tatăl poate s-o ia de mână ori s-o ia în brațe și s-o scoată de pe terenul de joacă. În cazul copiilor mici, fapta vorbește adesea mai răspicat decât vorba.

Părinții nu sunt făcuți ca să-i lovești. *Copiilor nu trebuie să li se permită niciodată să-și lovească părinții*. Astfel de atacuri fizice sunt nocive și pentru copii, și pentru părinți. Le insuflă copiilor anxietate și spaimă de represalii. Le insuflă părinților sentimente de furie și ură. Interdicția lovirii este necesară ca să-i scutească pe copii de vinovăție și anxietate și să-i mențină pe părinți receptivi emoțional față de copiii lor.

Din când în când, asistăm la scene degradante în care câte un părinte, ca să scape, să zicem, de o lovitură în fluierul piciorului, îi spune copilului să-i lovească, în loc, mâna. «Poți să mă lovești un pic, dar nu chiar atât cât să mă doară», îl implora o mamă de 30 de ani pe băiețelul ei de patru ani, întinzând brațul spre el. Ești tentat să intervii, spunând: «Nu face asta, cucoană! E dureros pentru copil să-l lași să-și lovească părintele.» Mama ar fi trebuit să pună capăt imediat atacului copilului: «Fără lovituri. Niciodată n-am să te pot lăsa să faci asta.» Sau: «Dacă ești furios, spune-mi asta în cuvinte.»

Limita privind lovirea părintelui nu trebuie modificată în nici o împrejurare. O educație eficientă se bazează pe respec-

tul reciproc, al părintelui și copilului, *fără ca părintele să abdice din rolul de adult*. Spunându-i copilului «lovește-mă, dar să nu doară», mama îi cere unui copil mic să opereze o distincție prea fină. Copilul e provocat în chip irezistibil să testeze interdicția și să descopere diferența dintre lovirea în joacă și cea care doare de-a binelea.

Copiii nu sunt făcuți ca să-i lovești. Bătaia cu palma la fund, deși are o proastă reputație, mai este încă practicată de anumiți părinți. De obicei e aplicată ca ultimă soluție, după ce armele mai convenționale, precum amenințările și argumentația logică, au dat greș. Adesea nu e ceva planificat, ci se petrece într-o explozie de furie, atunci când părinții au ajuns la capătul răbdării. Pe moment, palma la fund pare să funcționeze: disipează tensiunea acumulată de părinte și-l face pe copil ascultător, cel puțin o vreme. Pe deasupra, așa cum spun unii părinți, «limpezește aerul».

Dacă bătaia la fund este așa de eficientă, oare de ce ne simțim atât de prost când ne gândim la ea? Cumva nu putem reduce la tăcere dubiile noastre lăuntrice cu privire la efectele pe termen lung ale pedepselor fizice. Suntem un pic stânjeniți că am recurs la forță și ne spunem mereu nouă înșine: «Trebuie să existe o cale mai bună de rezolvare a problemelor.»

Ce se întâmplă dacă îți pierzi cumpătul și lovești un copil? Majoritatea părinților o fac mai devreme sau mai târziu. «Sunt momente când mă înfurii așa de tare pe băiatul meu că-mi vine să-l omor», spunea o mamă. «Când trebuie să aleg între a-l ucide și a-l pocni, îl pocnesc. Când mă calmez, îi spun fiului meu: „Sunt și eu om. Pot îndura până la un punct și gata. Te lovesc, ceea ce este împotriva valorilor mele. Când mă împinge cineva dincolo de limita răbdării, fac lucruri care nu-mi plac nici mie. Așa că nu mă împinge spre asta!"»

Lovirea copiilor ar trebui să fie ceva la fel de inacceptabil ca accidentele de mașină. Și totuși se petrec accidente de mașină. Dar un permis de conducere nu dă dinainte permisiunea

de a face accidente de mașină. Nu afirmă: «Fii sigur că o să ai niște accidente de mașină, așa că să nu conduci cu grijă.» Dimpotrivă, suntem avertizați să conducem cu grijă. Nici lovirea copiilor n-ar trebui să fie o metodă stipulată de a-i disciplina, chiar dacă lovirea accidentală nu poate fi evitată întotdeauna.

Este aproape imposibil să crești copii fără să-i lovești din când în când. Însă nu trebuie să plănuim asta. Nu trebuie să considerăm pedeapsa fizică o reacție la provocările copiilor noștri sau la enervarea proprie. De ce nu? Din cauza lecției pe care o dă bătaia: îi învață pe copii metode nedorite de a gestiona frustrarea. Le spune, în chip dramatic: «Când ești furios ori frustrat, nu căuta soluții. Lovește. Așa fac părinții tăi.» În loc să ne arătăm ingeniozitatea găsind supape civilizate pentru sentimentele noastre sălbatice, le transmitem copiilor noștri nu numai predilecția pentru legea junglei, ci și permisiunea de a lovi.

Mulți părinți se supără când asistă la lovirea copiilor mai mici de către cei mai mari, nedându-și seama că, dacă le dau o palmă copiilor mici, le dau totodată permisiunea celor mari să procedeze la fel.

Un tată de 1,80 metri înălțime și-a văzut fiul de opt ani lovind-o pe sora lui de patru ani. L-a apucat turbarea și a început să-i care palme băiatului, în timp ce-l dojenea: «Asta o să te-nvețe să nu mai lovești pe nimeni mai mic ca tine!» Într-o seară, Jill, șapte ani, și tatăl ei se uitau la televizor. Jill își sugea degetele scoțând zgomote ciudate. Pe tată l-a deranjat zgomotul și i-a zis: «Încetează, te rog. Sunetele astea sunt enervante.» Nu s-a întâmplat nimic. Tatăl și-a repetat rugămintea. Încă o dată, nimic. A patra oară s-a înfuriat și i-a ars una lui Jill. Ea a început să plângă și l-a lovit pe taică-său. Acesta a devenit și mai furios: «Cum îndrăznești să-ți lovești tatăl? a țipat. Du-te imediat în camera ta!» Pentru că fata a refuzat, a dus-o pe sus în camera ei. Jill a continuat să plângă, în timp ce televizorul mergea fără ca nimeni să se mai uite la el.

Jill nu putea înțelege de ce îi e îngăduit unui om mare să lovească o fetiță *mică*, dar ei îi este interzis să lovească pe cineva *mai mare*. Episodul a lăsat-o cu impresia de neșters că poți lovi doar pe cineva mai mic ca tine dacă vrei să scapi nepedepsit.

Tatăl lui Jill ar fi putut folosi o cale mai eficientă decât bătaia ca să obțină cooperarea fiicei sale. În loc să aștepte până când nu a mai fost capabil să-și înfrâneze furia, ar fi putut spune: «Jill, *ai de ales*: rămâi aici și nu-ți mai sugi degetele sau ieși din cameră și continui să te desfeți cu suptul. Tu hotărăști.»

Unul dintre cele mai rele efecte colaterale ale pedepsei fizice este că ea poate interfera cu dezvoltarea conștiinței unui copil. *Bătaia dizolvă vinovăția prea ușor*: copilul, deoarece a plătit pentru reaua purtare, se simte îndreptățit s-o repete. Copiii adoptă o atitudine așa-zis «contabilicească» față de comportamentul rău. Își permit să se poarte rău și astfel să devină datori, plătind prin «depozite» săptămânale ori lunare de bătaie. Periodic, ei declanșează o bătaie, ațâțându-i pe părinți. Uneori pur și simplu cer pedeapsa ori se pedepsesc singuri.

Marcy, în vârstă de patru ani, mi-a fost adusă ca s-o consult. Își smulgea părul din cap în somn. Mama mi-a dezvăluit că atunci când se înfurie pe fata ei, o amenință: «Sunt așa de furioasă pe tine, încât îmi vine să-ți smulg tot părul din cap!» Marcy, care simțea, pesemne, că e îndeajuns de rea ca să merite o pedeapsă atât de crudă, își mulțumea mama în somn.

Unui copil care cere să fie pedepsit nu trebuie să i se îndeplinească dorința, el trebuie ajutat să-și gestioneze vinovăția și furia. Sarcina nu e deloc ușoară. În anumite situații, vinovăția și furia se pot atenua discutând deschis faptele greșite. *Când copilului i se oferă mijloace mai bune de a-și exprima vinovăția și furia și când părinții învață moduri mai eficiente de a fixa și impune limite, necesitatea pedepsei fizice descrește.*

Arătând o înțelegere plină de simpatie față de multiplele sentimente ale copiilor noștri, îi pregătim să devină inteligenți emoțional. Fixând și impunând în mod respectuos limite actelor lor inacceptabile, îi pregătim să se supună regulilor sociale ale lumii în care trăim.

Educația pozitivă: o zi din viața unui copil

Civilizația i-a distribuit pe părinți în rolul personajelor care spun nu – care trebuie să refuze multe dintre cele mai mari plăceri ale copilului mic: *nu* suge degetul, *nu*-ți atinge penisul, *nu* te scobi în nas, *nu* te juca în noroi, *nu* face zgomot... Civilizația e rece și crudă față de copilași: în locul unui sân moale, îi oferă o ceașcă tare; în locul ușurării imediate și a scutecului cald, îi oferă o oliță rece și-i cere să se abțină.

Unele restricții sunt inevitabile dacă vrem să transformăm copilul într-o ființă socială. Cu toate astea, părinții n-ar trebui să facă exces de zel în rolul lor de polițiști ai civilizației, altminteri vor genera resentimente, rezistență și ostilitate, toate evitabile.

O bună linie de start

Nu părinții ar trebui să fie cei care-i trezesc pe copii pentru școală în fiecare dimineață. Copiii nu-i pot suferi pe părinții care le deranjează somnul și le întrerup visele. Le este teamă de părinții care intră în cameră, le smulg pătura și ciripesc vesel: «Hopa sus și zâmbetul pe buze!» E mai bine pentru toți ca un ceas deșteptător să-i trezească pe copii, și nu ceea ce, în ochii lor, arată a «mamă deșteptător» sau «tată deșteptător».

Lui Emily, opt ani, îi era greu să se dea jos din pat dimineața. Zi de zi, încerca să mai rămână în pat încă vreo câteva mi-

nute nesfârșite. Maică-sa era uneori blândă, alteori acră, însă Emily nu se schimba defel: lentă la trezire, cu fundu-n sus la micul dejun și sosind la școală cu întârziere. Certurile zilnice o oboseau pe maică-sa și îi alimentau resentimentele.

Situația s-a îmbunătățit radical când mama i-a oferit fiicei un cadou neașteptat un ceas deșteptător. În cutia cadoului, Emily a găsit un bilet: «Lui Emily, căreia nu-i place ca oamenii s-o trezească prea devreme dimineața. Acum poți fi propriul tău stăpân. Cu drag, Mama.» Emily a fost surprinsă și încântată. A zis: «Cum ai știut că nu-mi place să mă trezească cineva?» Mama a zâmbit și a spus: «Am ghicit.» Când s-a auzit soneria ceasului deșteptător în dimineața următoare, i-a spus lui Emily: «E așa devreme, scumpo. De ce nu mai dormi câteva minute?» Emily a sărit din pat zicând: «Nu. O să întârzii la școală.»

Unui copil care nu se poate trezi cu ușurință nu trebuie să i se spună «leneș»; iar un copil care nu e sus în picioare într-o secundă, cu zâmbetul pe buze, nu trebuie socotit îmbufnat. *Copiii cărora le e greu să fie vioi și plini de avânt dimineața n-au nevoie să fie ridiculizați.* În loc să ne luptăm cu ei, e preferabil să-i lăsăm să se bucure de încă zece minute de somn dulce ori de visare cu ochii deschiși. Asta se poate obține punând ceasul să sune un pic mai devreme. Afirmațiile noastre ar trebui să transmită empatie și înțelegere:

E greu să te trezești dimineața.
Ce plăcere să zaci în pat și să visezi...
Hai, mai stai în pat cinci minute.

Astfel de vorbe dau strălucire dimineții; creează un climat de căldură și intimitate. Dimpotrivă, următoarele afirmații furioase ori pline de dispreț induc o atmosferă rece și apăsătoare:

Hai, sus, puturosule!
Ieși din patul ăla chiar în clipa asta!
Doamne, ești un al doilea Tândală...

Sau îngrijorarea privind sănătatea: «De ce mai stai încă în pat? Ești bolnav? Te doare ceva? Te doare burtica? Capul? Ia arată-mi limba!» Totul îi sugerează copilului că se poate bucura de grijă afectuoasă doar dacă e bolnav. Copiii pot crede, de asemenea, că părinții vor fi dezamăgiți dacă ei neagă că au vreuna dintre bolile înșirate cu atâta duioșie. Se pot simți obligați să pretindă că se simt rău.

Tirania orarelor: graba

Când cineva îi grăbește, copiii trag de timp. De cele mai multe ori, ei opun rezistență îndemnului «Grăbește-te!» al adulților tărăgănând. Ceea ce pare ineficiență este în realitate arma foarte eficientă a copiilor împotriva tiraniei orarelor care nu-i privesc.

Copiilor trebuie să li se spună rareori să se grăbească. În schimb, trebuie să li se indice *limite de timp realiste* și să fie supuși provocării de a fi gata la timp:

Autobuzul școlii sosește în zece minute.
Filmul începe la unu. Acum e ora 12 și jumătate.
Mâncăm de seară la ora șapte. E șase și jumătate.
Prietenul tău va fi aici în 15 minute.

Cu aceste afirmații scurte, vrem să transmitem copiilor că ne așteptăm, și suntem siguri, că ei vor fi într-un anume loc la timp. Uneori, o perspectivă pozitivă este de ajutor. Putem propune, de exemplu: «Din clipa când ești gata să mergi la școală, poți să te uiți la desene animate până vine ora de plecare.»

Micul dejun: fără morală

Micul dejun nu e un moment potrivit ca să-i învățăm pe copii adevăruri filozofice universale, principii morale ori bune maniere. Este un moment potrivit ca părinții să pregătească o

masă hrănitoare, în timp ce-i ajută pe copii să ajungă la școală la vreme.

În genere, micul dejun e o parte a zilei neplăcută. Adesea fie părinții, fie copiii sunt somnoroși și prost dispuși, iar argumentele pot degenera cu ușurință în învinuiri și acuze, așa cum se vede în exemplul următor:

DEBBIE (*răscolind prin frigider și dând la o parte, rând pe rând, tot ce găsește*): Ce-avem pentru micul dejun? Nu e nimic de mâncare niciodată în casa asta, nu-mi cumperi niciodată ceva care-mi *place*!

MAMA (*amărâtă și apărându-se*): Cum adică nu-ți cumpăr niciodată ceva care-ți place? Îți cumpăr *tot* ce-ți place – numai că tu nu poți hotărî ce să mănânci! Gata, acum vreau să te așezi și să mănânci ce ai în față, după care poți să pleci la școală!

Comportamentul lui Debbie a supărat-o pe mama ei; după care ea a turnat gaz peste foc, înfuriindu-și fiica și mai mult, astfel că amândouă au plecat – spre serviciu și spre școală – prost dispuse.

E important să nu lăsăm un copil să hotărască el răspunsul sau dispoziția părintelui. În loc să contraatace, mama lui Debbie ar fi trebuit să ia cunoștință de nemulțumirea acesteia și astfel să mențină atmosfera dimineții plăcută:

MAMA: Mi se pare că nu găsești în frigider nimic care să-ți placă în dimineața asta.

DEBBIE: Nu, nu e nimic din ce-mi place. De fapt nu prea mi-e foame. O să iau doar o banană.

Altă mamă îmi povestea: «Mai demult, incidentele mărunte se transformau, în ochii mei și ai copiilor, în evenimente traumatizante. Proverbialul mușuroi de cârtiță devenea munte de câteva ori în fiecare zi. Acum însă am învățat să înțeleg

mesajele copiilor mei și să răspund cu simpatie – așa cum am făcut în urmă cu câteva zile, la micul dejun, când fetița mea de cinci ani, Ramona, a refuzat să mănânce și s-a plâns.

RAMONA: Mi-au obosit dinții. Ăia de jos sunt tare somnoroși.

În loc s-o ridiculizeze, mama i-a *confirmat* plângerea:

MAMA: A, înțeleg, dinții tăi de jos încă nu s-au trezit.
RAMONA: Nu, și am unul care visează urât.
MAMA: Ia să văd. O, iubito, se mișcă.
RAMONA: O să-mi cadă în cereale?

După ce mama a asigurat-o că nu se mișcă așa de tare ca să cadă, Ramonei i-a venit inima la loc, a luat lingura și a început să-și mănânce cerealele.

Tatăl lui Stan mi-a împărtășit următoarele: «Prima mea reacție la orice accident este o reacție exagerată care modifică atmosfera, amplificând conflictul. Apoi încerc să sting incendiul aprins chiar de mine, exact ca deșteptul care știe cum să iasă din groapa unde un tip cu scaun la cap n-ar fi intrat de la bun început. De curând, am decis să mă port ca un înțelept, și nu ca un deștept. În loc să-i învinovățesc pe copii când au probleme, le ofer ajutorul. Lui Paul, fiul meu de zece ani, îi place să-și pregătească singur micul dejun. Într-o dimineață l-am auzit umblând prin bucătărie. Își făcuse două ochiuri în apă, iar unul dintre ele alunecase pe jos. În loc să țip la el: „Uite ce-ai făcut! Ce mizerie! De ce nu poți fi mai atent?", am spus: „Te-ai trezit fără să faci zgomot, ți-ai făcut două ochiuri minunate, iar unul pur și simplu a căzut."»

PAUL (*cu umilință*): Da.
TATĂL: Și ți-e foarme.
PAUL (*luminându-se un pic*): Însă mai e un ou pe farfurie.
TATĂL: În timp ce mănânci oul ăla, o să-ți mai fac un ochi.

Lamentații: cum tratăm dezamăgirea

Părinții se confruntă în permanență cu lamentațiile copiilor, care de obicei îi înfurie. Pentru ca furia să nu fie escaladată și să se transforme în ceartă prin contra-lamentație și autoapărare, *părinții trebuie să învețe să răspundă lamentațiilor confirmându-le*. De exemplu:

SELMA: Nu-mi cumperi niciodată nimic.
MAMA: Ți-ar plăcea să-ți cumpăr un anumit lucru.
Și *nu*: Cum poți spune asta după ce chiar săptămâna trecută ți-am cumpărat toate hainele alea frumoase? Nu apreciezi niciodată nimic din ce fac pentru tine. Asta-i problema ta!

JULIAN: Niciodată nu mă duci nicăieri.
TATĂL: Unde ți-ar plăcea să mergi?
Și *nu*: Cum să te duc când întotdeauna sfârșești prin a face o criză?

ZACHARY: Întotdeauna întârzii.
MAMA: Nu-ți place să mă aștepți.
Și *nu*: Da' tu nu întârzii niciodată? Nu cred că vrei să-ți amintesc de câte ori te-am așteptat!

JESSICA: Nu-ți pasă ce pățesc.
TATĂL: Ai fi vrut să fiu acolo când ai căzut, când ai avut nevoie de mine.
Și *nu*: Cum spui asta după tot ce-am sacrificat ca să fii tu fericită?

«Niciodată» și «întotdeauna» sunt cuvintele preferate ale copiilor. Ei trăiesc într-o lume a extremelor. Însă părinții, care au învățat că griul este mai răspândit decât negrul și albul, îi pot învăța asta pe copii abținându-se să recurgă ei înșiși la aceste expresii.

Îmbrăcatul: bătălia șireturilor de la pantofi

În unele case, părinții și copiii sunt prinși în plasa bătăliei cotidiene a șireturilor de la pantofi. Un tată îmi spunea: «Când îmi văd băiatul cu șireturile nelegate, devin nebun de legat. Vreau să știu dacă trebuie să-l forțăm să-și lege șireturile sau pur și simplu să-l lăsăm așa prin lume. Chiar dacă e, poate, fericit, n-ar trebui să-l învățăm să fie responsabil?» E preferabil să nu legăm învățarea responsabilității de legatul șireturilor; e mai bine să evităm conflictul cumpărându-i copilului o pereche de pantofi fără șireturi sau legându-i noi șireturile unui copil mai mic, fără comentarii. Putem fi siguri că, *mai devreme sau mai târziu, copilul va învăța să-și țină șireturile legate, în afara cazului în care colegii lui nu fac asta.*

Copiii nu trebuie să meargă la școală îmbrăcați în hainele cele mai scumpe. Nu trebuie să-și bată capul cu păstrarea curățeniei hainelor. Libertatea copilului de a alerga, a sări sau a bate mingea trebuie să fie mai importantă decât înfățișarea îngrijită. Când un copil vine de la școală cu cămașa murdară, părintele poate spune: «După cum arăți, ai avut o zi plină. Dacă vrei să te schimbi, e o altă cămașă în dulap.» Nu ajută la nimic să-i spui copilului ce neglijent este, cât de murdar arată, cât ne este de greață și cât ne obosește să-i spălăm și să-i călcăm cămășile. *O abordare realistă nu se bazează pe capacitatea copilului de a pune curățenia mai presus de joacă.* Dimpotrivă, admite că îmbrăcămintea copilului nu va sta multă vreme curată. O duzină de cămăși ușor de spălat și care nu trebuie călcate contribuie la sănătatea mentală în mai mare măsură decât douăsprezece predici despre curățenie.

Plecatul la școală: mai bine să ajuți decât să ții discursuri

Este posibil ca în graba de dimineață un copil să uite să-și ia cărțile, ochelarii, pachetul cu mâncare sau banii pentru mâncare. Cel mai bine e să-i înmânezi copilului articolul lipsă fără adaos de predici despre uitare și iresponsabilitate.

«Uite-ți ochelarii» îi este mai de folos copilului decât «Aș vrea să ajung să trăiesc ziua în care o să-ți amintești să porți ochelarii». «Uite-ți banii de mâncare» e mai apreciat de copil decât întrebarea sarcastică: «Și mâncare cu ce o să-ți cumperi?»

Copilului nu trebuie să i se enumere un șir de admonestări și avertizări înainte să plece la școală. «Să ai o zi plăcută» este o mai bună frază de despărțire decât avertismentul generic «Nu intra în vreun bucluc». «Ne vedem la ora două» este mai instructiv pentru copil decât «Nu umbla aiurea pe străzi după școală».

Venitul de la școală: întâmpinați copilul cu căldură

E de dorit ca părintele ori alt adult afectuos să-l salute pe copil la întoarcerea de la școală. Decât să pună întrebări care suscită răspunsuri ultrabanale – «Cum a fost la școală?» – «Bine» sau «Ce-ai făcut azi?» – «Nimic» –, *părintele poate face afirmații ce comunică înțelegerea încercărilor și tribulațiilor la care copilul a fost supus la școală:*

Arăți ca și cum ai avut o zi grea.

Pun pariu că abia așteptai să se termine orele.

Pari bucuros că ai ajuns acasă.

De cele mai multe ori, e preferabil să faci afirmații decât să pui întrebări.

Din cauza numărului mare de familii cu un unic părinte și de mame care lucrează, mulți copii nu mai găsesc acasă un părinte care să-i întâmpine în persoană. Dar a lăsa un mesaj scris ori pe e-mail poate compensa oarecum absența părintelui. Unii părinți de copii de vârstă școlară recurg la scrisori și bilete ca să-și adâncească relația cu copiii. Le este mai ușor să-și

exprime prețuirea și iubirea în scris. Alți părinți lasă mesaje înregistrate pe casete audio ori video. Copilul poate asculta de nenumărate ori cuvintele părinților. Astfel de mesaje încurajează comunicarea semnificativă între părinte și copil și diminuează singurătatea pe care o poate simți copilul când, venind de la școală, intră într-o casă pustie.

Venirea acasă: reluarea comunicării la sfârșitul zilei

Când părinții care lucrează se întorc seara acasă, ei au nevoie de o tranziție calmă între cerințele sociale și cele ale familiei. Nici mama, nici tatăl nu trebuie întâmpinați cu un bombardament de plângeri și de pretenții sau cu un ocean de revendicări și acuzații. O perioadă de «discuția este interzisă» ajută la instituirea unei oaze de calm care contribuie enorm la buna calitate a vieții de familie. De când sunt foarte mici, copiii trebuie să înțeleagă că părinții istoviți care vin de la slujbă au nevoie de o scurtă perioadă de calm și confort. Cina, pe de altă parte, trebuie să fie un prilej de conversație. *Accentul trebuie să cadă mai puțin pe hrana trupului și mai mult pe hrana minții.* Trebuie să existe puține comentarii privind cum mănâncă și ce mănâncă copilul, *puține acțiuni disciplinare* și multe exemple de veche artă a conversației.

Anumiți părinți își iau câte un copil la restaurant ca să fie doar ei între patru ochi. În timp ce mănâncă un hamburger sau o pizza, copilul, bucurându-se de întreaga atenție a mamei ori a tatălui, își poate împărtăși problemele.

Ora de culcare: război sau pace

În multe case ora de culcare e ora de balamuc, copiii și părinții provocându-și reciproc frustrări. Copiii încearcă să stea treji cât mai târziu posibil, în vreme ce mama și tatăl i-ar vrea adormiți cât mai curând posibil. Serile devin momente culminante de cicăleală pentru părinți și de tactici evazioniste pentru copii.

Copiii preșcolari au nevoie de mama sau de tata care să-i bage în pat. *Ora de culcare poate fi folosită pentru conversații intime cu fiecare dintre copii.* Atunci copiii încep să aștepte cu bucurie ora de culcare. Le place să fie «doar ei împreună» cu mama ori tata. Dacă părintele se străduiește să-l asculte, copilul va învăța să-și împărtășească temerile, speranțele și dorințele. Aceste contacte intime îi scapă pe copii de anxietate și-i fac să alunece într-un somn plăcut.

Și unor copii mai mari le place să fie băgați în pat. Ar trebui să le respectăm și să le împlinim dorința. Nu e cazul să fie ridiculizați și criticați pentru că vor un lucru ce le pare «un moft de copil mic» părinților. Ora de culcare a copiilor mai mari trebuie să fie flexibilă: «Ora de culcare e între opt și nouă [sau între nouă și zece]. Tu hotărăști când vrei să te culci.» Intervalul temporal este stabilit de părinți. Momentul anume din acest interval e stabilit de copil.

Este preferabil să nu ne lăsăm antrenați într-o ceartă atunci când copilul pretinde că «a uitat» să meargă la baie sau dorește un pahar cu apă. Totuși, unui copil care își tot cheamă părinții la el în cameră trebuie să i se spună: «Știu că ai vrea să pot sta mai multă vreme cu tine. Dar acum e momentul când mami și tati stau împreună.» Sau: «Ar fi plăcut să pot sta în camera ta mai mult, însă a venit timpul să mă pregătesc și eu de culcare.»

Prerogativa părintelui: n-are nevoie de permisiune ca să se distreze

În unele case, copiii au putere de veto asupra plecărilor și venirilor părinților. Aceștia trebuie să obțină permisiunea copiilor ca să petreacă o seară în afara casei. Unii părinți renunță să mai meargă la cinema ori la teatru din cauza bătăliei așteptate să urmeze acasă.

Părinții n-au nevoie de permisiunea sau de acordul copiilor în privința felului de a-și trăi viața. Dacă un copil plânge pentru că mama și tatăl lui ies într-o seară, temerile nu-i trebuie condamnate, dar dorințele lui nu trebuie împlinite. Putem înțelege dorința copilului de a nu fi lăsat cu un baby-sitter, dar nu e cazul să ne procurăm un «permis de distracție» eliberat de el. Copilului înlăcrimat îi spunem, plini de empatie: «Știu că ai vrea să nu plecăm astă-seară. Când nu suntem acasă, câteodată te sperii. Ai vrea să rămânem cu tine, dar mama ta și cu mine o să ne distrăm astă-seară, mergând la cinema [sau la niște prieteni, sau undeva ca să dansăm].»

Conținutul obiecțiilor ori pledoariei, ori amenințărilor copilului poate fi ignorat. Replica noastră trebuie să fie fermă și prietenoasă: «Ai vrea să pot sta cu tine, dar asta e timpul meu de distracție.»

Televiziunea: cei goi și cei morți

Nici o discuție despre copii n-ar fi completă fără o estimare a influenței televiziunii asupra valorilor și conduitei. Copiilor le place să se uite la televizor și să joace jocuri pe computer. Mulți preferă aceste activități lecturii de carte, audiției de muzică sau conversației. Copiii formează o audiență perfectă pentru creatorii de publicitate: sunt sugestionabili și cred în conținutul reclamelor. Învață fraze muzicale stupide cu o ușurință uluitoare și sunt încântați să-și plictisească părinții cu sloganuri tâmpite. Și cer atât de puțin de la un program TV! N-au nevoie nici de originalitate, nici de meșteșug. Interesul le este captat de eroi cu blană ori din plastic. Astfel că ore în șir, zile la rând, copiii se confruntă cu violență și crime amestecate cu fraze muzicale și reclame.

Părinții au simțăminte ambigue față de televiziune. Le place faptul că-i ține pe copii ocupați și la adăpost de necazuri, dar îi preocupă posibilul efect negativ.

Televiziunea poate încuraja violența, poate trivializa relațiile dintre oameni, alimenta stereotipurile și submina comportamentul social pozitiv. În plus, televiziunea consumă o parte semnificativă din ziua copilului. Acesta își petrece mai mult timp cu televizorul decât cu tata sau mama. *Chiar dacă spectacolul cu sex și brutalități n-ar reprezenta altceva decât o distracție inocentă, distracția aceasta îl ține pe copil departe de activități mai constructive.* Așa cum observa un cunoscut psiholog, atunci când se uită la televizor oamenii pur și simplu nu au acele trăiri optime desemnate drept *flux**. Cea mai bună condiție de creștere interioară este îndeplinită atunci când «însușirile unei persoane sunt deplin implicate în depășirea unei provocări aflate la limita puterilor persoanei» (Csikszentmihalyi, 1998, p. 30). Pentru copii, asta poate însemna scrierea de poezii ori de nuvele, modelarea în lut, construcția unui castel din cuburi. Poate presupune jocul într-o piesă împreună cu colegii ori aventurile în compania unui prieten. Creșterea lăuntrică și satisfacția vin mai degrabă ca urmare a efortului concentrat decât a vizionării pasive.

În unele case, copiilor li se permite să se uite la televizor doar o oră pe zi. În altele li se permite la anumite ore și pe anumite programe alese cu acordul părinților. Acești părinți cred că televiziunea, la fel ca medicamentele, trebuie luată la momentele recomandate și în dozele corecte.

Doi distinși pediatri au dat indicații precise: «Până la trei ani, nu trebuie să se petreacă mai mult de jumătate de oră pe zi în fața televizorului. După trei ani, încă o jumătate de oră de televizor sau de computer – în compania unui părinte.» (Brazelton și Greenspan, 2000, p. 49)

Din ce în ce mai mulți părinți au sentimentul că alegerea programelor nu trebuie lăsată complet în seama copiilor. N-au de gând ca niște personaje discutabile să le influențeze copiii

---

* În engleză *flow*, concept introdus de psihologul Mihaly Csikszentmihalyi (v. mai jos în text) într-o carte care va apărea curând în românește la Ed. Humanitas. (*N.t.*)

în propria casă. Părinții care doresc să-și protejeze copiii de expunerea la doze zilnice de sex sordid și violență extremă pot instala azi un «sistem de monitorizare pentru părinți» în aparatul TV și în computer. Deși copiii n-au nevoie să fie puși la adăpost de orice tragedie, ei ar trebui protejați de distracțiile în care brutalitatea umană nu înseamnă o tragedie, ci o rețetă.

Nu este de ajuns ca părinții să supravegheze cantitatea și natura consumului mediatic al copiilor. Ei le pot oferi acces la învățătură, la interacții umane și contribuții proprii prin intermediul relațiilor sănătoase, jocului și hobby-urilor dătătoare de satisfacții.

Capitolul 7

Gelozia: o tradiție tragică

Gelozia între frați are o tradiție străveche și tragică. Prima crimă, înregistrată în Vechiul Testament, a fost asasinarea de către Cain a lui Abel, fratele său. Motivul – rivalitatea între ei. Iacov a scăpat să fie ucis de mâna fratelui său Isav doar părăsindu-și casa și ascunzându-se pe tărâm străin. Iar fiii lui Iacov erau atât de invidioși pe fratele lor mai mic, Iosif, încât l-au aruncat într-un puț – mai înainte de a-i schimba condamnarea la moarte în condamnare la robie pe viață și a-l vinde unei caravane din pustie.

Ce ne spune Biblia despre natura și originea geloziei? În fiecare dintre aceste cazuri, gelozia a fost provocată de o figură parentală care a dovedit că-l preferă pe unul dintre copii. Cain și-a asasinat fratele după ce Dumnezeu și-a arătat preferința pentru darul lui Abel, și nu al său. Isav a devenit gelos pentru că mama sa și-a dovedit preferința pentru Iacov, ajutându-l să obțină binecuvântarea tatălui. Iar Iosif era invidiat de frații săi pentru că tatăl lor îl iubea cel mai mult; i-a dăruit «o haină lungă și aleasă» și nu l-a admonestat când și-a îngăduit să se laude fără rușine.

Aceste povești biblice despre invidie și răzbunare dovedesc că gelozia a fost o problemă pentru părinți și copii din vremuri străvechi. Și totuși, în zilele noastre, putem învăța cum să reducem la minimum sentimentele de gelozie ale copiilor noștri.

Întâmplarea nu prea binecuvântată: frații o resimt ca pe o uzurpare

Spre deosebire de părinți, copiii nu contestă existența geloziei în familie. Îi cunosc de multă vreme semnificația și impactul. Oricât de temeinic ar fi fost pregătiți ei, sosirea unui bebeluș aduce gelozie și durere. Nici o explicație n-o poate pregăti pe o primadonă să împartă lumina reflectorului cu o nou-venită în ascesiune. *Gelozia, invidia și rivalitatea sunt inevitabil prezente.* A nu reuși să le anticipezi sau a fi șocat de apariția lor este o formă de ignoranță deloc binecuvântată.

Sosirea unui al doilea bebeluș reprezintă o criză de prim ordin în viața unui copil mic: orbitele lui spațiale se schimbă brusc, așa că trebuie ajutat să se orienteze și să navigheze. Ca să-i fim de ajutor în loc să fim doar sentimentali, e necesar să-i cunoaștem adevăratele sentimente.

Când anunțăm binecuvântatul eveniment unui copil mic, cel mai bine este să evităm explicațiile lungi și falsele așteptări, precum: «Te iubim atât și ești așa de minunat, încât tati și mami au hotărât să aibă încă un bebeluș exact ca tine. Ai să-l iubești pe bebeluș. Va fi și bebelușul tău. O să fii mândru de el. Și o să ai întotdeauna pe cineva cu care să te joci.»

Explicația aceasta nu sună nici onest, nici convingător. Copilul ajunge la o concluzie mai logică: «Dacă mă iubeau cu adevărat, nu-și găseau alt copil. Nu sunt îndeajuns de bun, așa că vor să mă schimbe pe un model mai nou.»

Cum s-ar simți oare o soție dacă soțul ei ar veni într-o bună zi acasă și ar anunța: «Scumpo, te iubesc atât de mult și ești așa de minunată, încât am hotărât să aduc încă o femeie să locuiască la noi. O să te ajute la gospodărie și n-ai să mai fii singură câtă vreme sunt la serviciu. La urma urmei, dispun de suficientă iubire ca să ajungă pentru două femei.» Nu cred că ar fi entuziasmată de o asemenea combinație. S-ar întreba de ce ea nu este de ajuns și de ce el ar presupune că dorește să-l împartă cu altă femeie. Foarte probabil s-ar simți geloasă și neiubită.

E dureros să împarți cu altcineva iubirea unui părinte sau a unui soț. Potrivit experienței unui copil, să împarți înseamnă să primești mai puțin, ca atunci când împarți un măr ori o lamă de chewing-gum. Ideea de a împărți un părinte e îndeajuns de îngrijorătoare, dar a ne aștepta ca un copil să fie încântat de nou-venit sfidează logica. Pe măsură ce sarcina avansează, suspiciunile par tot mai întemeiate. Copilul observă că, deși bebelușul n-a sosit încă, el i-a acaparat deja pe părinți. Mama e mai puțin disponibilă ca înainte. Poate că nu se simte bine și stă în pat; sau e obosită și se odihnește. Copilul speriat nu poate nici măcar să stea la ea în poală, căci locul e ocupat de un uzurpator ascuns, și totuși omniprezent. Tatăl e mai atent cu mama și mai puțin dispus să participe la jocuri ori la alte activități.

Sosirea acasă: prezentarea uzurpatorului

Venirea pe lume a unui bebeluș poate fi anunțată unui copil mic fără surle și trâmbițe. E suficient să-i spunem: «O să avem în familia noastră un bebeluș.» Indiferent de reacția imediată a copilului, vom ști că are multe întrebări nerostite în minte și multe griji neexprimate în suflet. Din fericire, ca părinți, ne aflăm în poziția cea mai bună de a-i ajuta pe copii să depășească momentele acestea de criză. *Nimic nu poate schimba realitatea că un nou-născut reprezintă o amenințare la adresa siguranței copilului.* Pentru primul născut reprezintă și o amenințare la adresa unicității lui. Este în mod special dureros pentru acel prim născut care nu și-a mai împărțit părinții cu nimeni. Privit de părinți ca o ființă fără asemănare, nu poate fi prea fericit atunci când sosirea bebelușului marchează sfârșitul șederii lui în grădina raiului.

Totuși dezvoltarea sau, dimpotrivă, pervertirea caracterului unui copil în urma stresului și presiunii crizei depinde de înțelepciunea și talentul nostru.

Următorul exemplu este ilustrarea unei prezentări bine făcute a viitorului frate.

Când Virginia, cinci ani, a aflat că mama ei este însărcinată, a reacționat printr-o mare bucurie. Și-a imaginat că viața cu un frate înseamnă doar soare și parfum de trandafiri. Mama nu i-a încurajat această viziune unilaterală. I-a spus: «Uneori fratele tău o să fie distractiv, dar alteori o să ne facă necazuri. Uneori o să plângă și o să fie o pacoste. O să-și ude pătuțul și o să-și murdărească scutecele. Va trebui să-l spăl, să-l hrănesc și să am grijă de el. Iar tu s-ar putea să te simți dată deoparte. S-ar putea să fii geloasă. Ba chiar să-ți spui: „Nu mă mai iubește – iubește bebelușul." Când ai să simți asta, vino neapărat la mine și eu o să-ți dăruiesc iubire în plus, ca să nu fii speriată. Ai să știi atunci că te iubesc.»

Unii părinți se feresc de o asemenea abordare. Le este frică să bage în capul unui copil «idei periculoase». Acești părinți să fie siguri de un lucru: ideile astea nu sunt noi pentru copil. Afirmația noastră reflectă înțelegerea unor sentimente. Imunizează împotriva vinovăției și deschide calea spre intimitate și comunicare. Orice copil e susceptibil să simtă furie și resentiment pentru bebelușul nou apărut. *Cel mai bine este să-și exprime deschis angoasa, nu să sufere în tăcere.*

Exprimarea geloziei: cuvintele sunt preferabile simptomelor

Următorul incident arată cum și-a ajutat o mamă băiețelul – pe Jordan, în vârstă de trei ani – să-și exprime supărarea față de apariția nou-născutului. Bebelușul era așteptat peste trei săptămâni. Într-o zi, Jordan a izbucnit în lacrimi:

JORDAN: Nu vreau să vină bebelușul în casă. Nu vreau ca tu și tati să vă jucați cu el și să-l iubiți.

MAMA: Ești supărat din cauza bebelușului. Ai vrea să nu existe un bebeluș.

JORDAN: Mda, vreau să fie mami, tati și cu Jordan.

MAMA: E destul să te gândești la bebeluș și gata, te apucă furia.

JORDAN: Da, o să-mi ia toate jucăriile!

MAMA: Ești și un pic speriat.

JORDAN: Mda.

MAMA: Îți spui că mami și tati n-o să te mai iubească așa mult și nici n-o să mai aibă timp pentru tine.

JORDAN: Mda.

MAMA: Bine, Jordan, dar amintește-ți că vei fi întotdeauna singurul Jordan pe care-l avem și asta te face foarte deosebit. Iar iubirea pe care o simțim pentru tine n-o s-o simțim niciodată pentru altcineva.

JORDAN: Nici pentru bebeluș?

MAMA: Nici măcar bebelușul nu poate să ne fure iubirea pentru Jordan. Scumpule, ori de câte ori te simți trist și furios, vino la mine și eu o să-ți dau puțină iubire mai altfel ca de obicei.

După ce a sosit bebelușul, Jordan și-a arătat resentimentele ciupindu-l, smucindu-i piciorușele, fiind foarte brutal. Mama l-a certat: «Bebelușul nu trebuie lovit, dar poți să faci un desen cu el și să-l tai bucățele, dacă asta vrei tu.»

Când copiii își reprimă gelozia, ea reapare deghizată în fel și chip, sub formă de simptome și de purtări rele. Astfel, dacă au resentimente față de frații lor, însă li se interzice să și le exprime cu voce tare, copiii pot visa, de exemplu, că i-au împins pe cei mici pe o fereastră de la etajul zece. Cei care visează așa ceva pot fi atât de înspăimântați încât se trezesc țipând. Ba chiar e posibil să fugă la pătuțul fratelui ca să vadă dacă acesta se mai află acolo. După care pot fi atât de încântați că l-au găsit întreg, încât părinții confundă ușurarea lor cu iubirea. Coșmarurile sunt felul copilului de a povesti în imagini ceea ce-i este frică să spună în cuvinte. Dar e de preferat să-și exprime gelozia și furia în vorbe, și nu în vise terifiante.

Curând după ce s-a născut sora lui, Warren, cinci ani, a avut o serie de crize de astm. Părinții au crezut că se manifestă foarte ocrotitor față de sora lui și că «o iubește până la moarte» (pesemne că «până la moarte» era o descriere potrivită). Doctorul nu a putut găsi vreun motiv fizic al astmului lui Warren și l-a trimis la o clinică de boli nervoase, unde putea învăța să-și exprime gelozia în vorbe, și nu sufocându-se. Unii copii și-o exprimă prin tuse și erupții pe piele. Alții fac pipi în pat, exprimând prin intermediul unui organ ceea ce ar trebui să exprime cu altul. Există copii care se manifestă distructiv: sparg obiecte în loc să-și spună cu glas tare resentimentele. Alți copii își mănâncă unghiile sau își smulg fire de păr din cap – o formă de a-și mușca și chinui frații și surorile. Toți acești copii au nevoie să-și exprime sentimentele în vorbe, nu în simptome. *Părinții se află într-o poziție-cheie în ce privește îndemnul pe care-l pot da copilului de a-și elibera sentimentele.*

Multele chipuri ale geloziei. Ca măsură de precauție, părinții trebuie să presupună că au copii geloși, chiar dacă gelozia nu e vizibilă pentru ochiul neantrenat. Gelozia are multe chipuri și nenumărate măști: se poate manifesta printr-o neîncetată competiție ori prin evitarea oricărei competiții, printr-o popularitate excesivă sau o timiditate de fecioară, printr-o generozitate fără limite sau o cupiditate nemiloasă. Amarele fructe ale rivalităților nerezolvate din copilărie se înghesuie, toate, în jurul nostru când devenim adulți. Pot fi observate în cazul rivalității iraționale a unei persoane aflate în permanentă întrecere cu orice mașină de pe șosea sau care nu poate pierde cu grație un *game* de tenis, sau care e întotdeauna gata să-și riște viața și averea ca să dovedească ceva, sau care simte nevoia să ofere mai mulți bani ca alții, chiar dacă nu-și poate permite. Pot fi văzute aceste consecințe, de asemenea, în cazul persoanei care se ferește de orice competiție, care se simte învinsă înainte ca lupta să înceapă, care e gata întotdeauna să ocupe locul cel mai din spate, care nu ridică glasul nici măcar când are

drepturi legitime. Astfel, rivalitatea între frați afectează viața unui copil mai mult decât își dau seama majoritatea părinților. Poate să marcheze pe vecie personalitatea și să distorsioneze caracterul. Poate deveni nucleul unei vieți chinuite.

Originile geloziei. Gelozia își are originea în dorința copilului de a fi unica ființă «iubită fără limite» de către părinți. Dorința aceasta are un caracter atât de posesiv, încât nu admite rivali. Când sosesc frații și surorile, copilul luptă cu ei pentru dragostea *exclusivă* a ambilor părinți. Competiția poate fi ascunsă ori fățișă, în funcție de atitudinea părinților față de gelozie. Pe unii părinți îi înfurie în așa măsură rivalitatea între copii, încât pedepsesc orice semn evident al ei. Alții se dau la o parte cu o flexibilitate cvasiacrobatică, evitând să ofere motive de gelozie. Încearcă să-și convingă copiii că toți sunt la fel de iubiți, astfel că nu au de ce să fie geloși. Daruri, laude, vacanțe, favoruri, haine, mâncare – toate se cântăresc și se distribuie în mod egal și corect pentru toți. Și totuși nici una dintre aceste metode nu slăbește invidia. *Nici pedeapsa egală, nici lauda egală nu poate stinge dorința de iubire exclusivă.* Cum o asemenea dorință e de neostoit, gelozia nu poate fi niciodată prevenită complet. Pe de altă parte, focul geloziei va pâlpâi în siguranță sau va izbucni periculos în funcție de atitudinea și de actele noastre.

Față în față cu gelozia: vorbe și atitudini care au efect. În mod normal, diferențele de vârstă și sex pot provoca gelozie între frați. Fratele mai mare este invidiat pentru că are mai multe privilegii și o independență mai mare. Bebelușul este invidiat pentru că e mai ocrotit. O fată își invidiază fratele pentru că pare să aibă mai multă libertate. Un băiat își invidiază sora pentru că ea pare să primească o atenție specială. Pericolul apare atunci când înșiși părinții, din cauza nevoilor proprii, fac diferență între sexe.

Dacă părinții, ca în povestea următoare, își concentrează afecțiunea și darurile asupra lui, copilul preferat devine adesea o victimă. Părinții despre care vorbim nu numai că aveau o evidentă preferință pentru fata mult-așteptată, sosită după nașterea mai multor băieți, dar insistau ca băieții mai mari să-și asume responsabilitatea pentru sora lor. Învinovățindu-și sora pentru că fusese privilegiată, și nu pe părinții care o favorizaseră, băieții i-au făcut viața mizerabilă. Din păcate, gelozia nerezolvată a fraților nu numai că i-a otrăvit fetei copilăria, dar i-a privat pe toți de o relație afectuoasă la maturitate.

Atunci când părinții preferă neajutorarea unui bebeluș independenței unui copil de șase ani – sau invers – gelozia se va intensifica. La fel se întâmplă când un copil este prețuit în mod exagerat din cauza sexului, frumuseții, inteligenței, talentului muzical sau sociabilității. *Înzestrarea naturală superioară poate provoca invidie, însă prețuirea excesivă a unei trăsături sau a unui talent de către părinți este ceea ce conduce la o rivalitate continuă între copii.*

Nu spunem că ar trebui să-i tratăm pe copiii mari și pe cei mici la fel. Dimpotrivă, vârsta trebuie să aducă și privilegii noi, și răspunderi noi. Un copil mai mare va avea, de pildă, mai mulți bani de buzunar, ora lui de culcare va fi mai târzie, iar libertatea de a sta afară cu prietenii va fi mai mare decât a copilului mai mic. Aceste privilegii trebuie asigurate în mod deschis și gratuit, astfel ca toți copiii să aștepte cu nerăbdare să crească mari.

Copilul mai mic poate invidia privilegiul celui mai mare. Îl putem ajuta pe primul să facă față sentimentelor sale nu explicându-i faptele, ci înțelegându-i emoțiile:

Ai vrea să poți sta până mai târziu.

Ai dori să fii mai mare.

Ai dori să nu ai șase ani, ci nouă.

Știu ce ai vrea, dar a venit ora ta de culcare.

Părinții pot, de asemenea, să hrănească fără să vrea gelozia cerându-i unui copil să facă sacrificii pentru celălalt:

«Bebelușul are nevoie de leagănul tău.» «Ne pare rău, dar nu-ți putem cumpăra anul ăsta patine noi. Din cauza bebelușului, avem cheltuieli mai mari.»

Există un pericol: copilul se poate simți privat nu numai de posesiuni, ci și de afecțiune. Prin urmare, genul acesta de solicitări trebuie «tamponate» cu afecțiune și prețuire.

Vorbe de compasiune: depășirea geloziei

Copiii foarte mici își exprimă gelozia fără nici o diplomație: se interesează dacă bebelușii mor, vin cu ideea ca «lucrul» acela să fie trimis înapoi la spital ori aruncat la gunoi. Cei mai întreprinzători pot chiar să monteze operațiuni militare împotriva invadatorului. E posibil să-l hărțuiască fără milă pe copilaș: să-l strângă în brațe în stil boa constrictor, să-l împingă, să-l ciupească ori să-l ia la pumni tot timpul. În cazuri extreme, un frate gelos poate produce vătămări ireversibile.

Noi, părinții, nu-i putem îngădui copilului să-și terorizeze astfel fratele sau sora. Atacurile sadice, fie ele fizice sau verbale, trebuie oprite, pentru că fac rău și victimei, și teroristului. Or, ambii copii au nevoie de forța și de grija noastră. Din fericire, *pentru a proteja fizic copilul mai mic nu e nevoie să atacăm securitatea emoțională a celui mai mare.*

Atunci când prindem un copil de trei ani hărțuind bebelușul, el trebuie oprit prompt, motivele fiind expuse fără ascunzișuri:

Nu-ți place bebelușul.

Ești furios pe el.

Arată-mi cât de furios ești. Eu o să te privesc.

Copilului trebuie să i se dea o păpușă mare sau hârtie și carioca, astfel ca el să țină discursuri păpușii ori să deseneze cu furie. Nu-i spunem copilului ce să facă. Rolul nostru e să

observăm totul cu un ochi neutru și să răspundem cu vorbe de simpatie; nu vom fi șocați de ferocitatea sentimentelor copilului. Sentimentele sunt sincere și atacul e inofensiv. Este preferabil ca furia să fie deturnată simbolic asupra unui obiect inanimat, în loc să se îndrepte direct asupra unui bebeluș viu sau – prin intermediul simptomelor – asupra copilului însuși. Comentariile noastre trebuie să fie scurte:

Îmi arăți cât de furios ești!

Acum mami știe.

Când te apucă furia, vino să-mi spui.

Abordarea aceasta are efect mai bun în reducerea geloziei decât pedeapsa ori insulta. Când o mamă și-a prins fiul – pe Walter, în vârstă de patru ani – târându-și frățiorul bebeluș de picioare, a explodat: «Ce, Doamne, iartă-mă, se întâmplă cu tine? Vrei să-l omori? Vrei să-ți omori fratele, pe *fratele tău*? Nu-ți dai seama că-l poți nenoroci pe viață? Vrei să devină infirm? De câte ori ți-am spus să nu-l mai iei din leagăn? Nu-l mai atinge, să nu-l mai atingi niciodată!» O asemenea reacție va intensifica resentimentele lui Walter. Ce anume va avea efect? «Bebelușii nu vin pe lume ca să le facem rău. Uite-ți păpușa, dragul meu. Poți s-o târăști cât vrei tu.»

Copiii mai mari trebuie să se confrunte la rândul lor cu sentimentele de gelozie. Cu ei se poate discuta mai pe șleau:

Se vede cu ușurință că nu-l placi pe bebeluș.

Ai dori să nu fie aici.

Ai dori să fii singurul copil.

Ai dori să mă ai numai pentru tine.

Te apucă furia când mă vezi învârtindu-mă în jurul bebelușului.

Vrei să mă ocup doar de tine.

Erai așa de furios când ai înghiontit bebelușul! N-am să-ți permit niciodată să-i faci rău, dar poți să-mi spui dacă te simți părăsit.

Când ai să te simți singur-singurel, o să-mi fac mai mult timp pentru tine și n-o să te mai simți așa de singuratic pe dinăuntru.

Calitate sau echitate: iubește țintit, nu uniform

Părinții care vor să fie absolut corecți cu fiecare copil sfârșesc adesea prin a fi furioși pe toți copiii. Nimic nu este mai autodistructiv ca o corectitudine bine cântărită. Atunci când o mamă nu poate da un măr mai mare sau o îmbrățișare mai caldă unui copil de teamă că-l va nedreptăți pe celălalt, viața devine insuportabilă. Efortul pe care-l presupune cântărirea darurilor emoționale sau materiale poate obosi și enerva pe oricine. Copiii nu se așteaptă la cantități egale de iubire. *Ei au nevoie să fie iubiți «țintit», nu uniform*. Accentul trebuie să cadă pe calitate, nu pe echitate.

Nu-i iubim pe toți copiii noștri în același fel, și nu e cazul să pretindem că așa este. Iubim fiecare copil «țintit», și nu trebuie să ne străduim din răsputeri ca să ascundem asta. Cu cât ne arătăm mai vigilenți în prevenirea așa-zisei discriminări, cu atât fiecare copil detectează mai acut cazurile de inechitate.

Nepremeditat, fără să vrem, ajungem în poziția de a ne apăra de strigătul universal de luptă al copilului: «Nu e drept!»

Să nu ne lăsăm înșelați de propaganda copiilor. Nici să nu invocăm oboseala, să nu ne proclamăm nevinovăția, să nu dezmințim acuza. Să rezistăm ispitei de a explica situația ori de a ne apăra. Să nu ne lăsăm antrenați în certuri fără sfârșit despre corectitudinea sau incorectitudinea deciziilor noastre. Și mai presus de orice, să nu ne raționalizăm ori să ne porționăm iubirea de dragul corectitudinii.

Fiecărui copil să-i transmitem unicitatea relației noastre cu el, și nu corectitudinea sau similitudinea ei. Dacă petrecem

câteva clipe ori câteva ceasuri cu unul dintre copii, *să fim implicați pe deplin*. În acel răstimp, să-l facem pe băiat să simtă că este unicul nostru fiu, s-o facem pe fată să simtă că este unica noastră fiică. Când ieșim în oraș cu un copil, să nu ne mai preocupe ceilalți; să nu vorbim despre ei și să nu le cumpărăm daruri. Pentru ca momentul să devină memorabil, atenția noastră nu trebuie să se împartă.

Când dorința de a avea iubirea noastră neîmpărțită cu nimeni îi este confirmată, copilul se liniștește. Când acea dorință e înțeleasă și prețuită cu toată compasiunea, copilul e alinat. Când fiecare copil este apreciat în ceea ce are unic, copilul prinde puteri.

Divorț și recăsătorire: o altă scenă pentru gelozie

În cazul copiilor cu părinți divorțați își poate face apariția o altă formă de gelozie: ea va fi resimțită de copilul care se bucură de o strânsă legătură cu părintele în custodia căruia se află. Totul pare să meargă bine până când relația strânsă e amenințată de un invadator, în speță de un adult care manifestă interes pentru părintele copilului.

Nu este neobișnuit pentru copii să se simtă în nesiguranță după ce unul dintre părinți pleacă din casă. Ei se gândesc: «Dacă un părinte mă poate părăsi înseamnă că și celălalt poate.» În consecință, devin foarte ocrotitori cu părintele în grija căruia rămân. Îi urmăresc fiecare mișcare ca să se asigure că nu se atașează de vreun alt adult. Pun oprelişti întâlnirilor părintelui cu persoane de sex opus, făcând crize ori de câte ori acesta vorbește la telefon și fiind cât se poate de nesuferiți când partenerul vine în vizită. Sunt chiar dispuși să nu mai doarmă pe la prieteni ca să-și supravegheze părintele. Ultimul lucru pe care-l doresc este să-și împartă mama ori tatăl cu o persoană străină.

Ce are de făcut părintele?

Trebuie să înțeleagă situația dificilă în care se află copilul, să aibă empatie față de neliniștea lui și să-l încurajeze să-și exprime grijile reflectându-i și confirmându-i sentimentele:

E un moment dificil pentru tine. Îți cer să te adaptezi iar. Întâi, a trebuit să te obișnuiești cu faptul că tati [sau mami] nu mai locuiește cu noi și că stai doar cu mine. Iar acum îți cer să-ți reorganizezi viața ca să-i faci loc unui străin care nu-ți e prieten.

Ți-e teamă că dacă mă îndrăgostesc de cineva n-o să te mai iubesc.

Nu vrei să se bage nimeni între noi.

Te întrebi dacă te-aș părăsi și aș pleca cu persoana aia.

Ai vrea să n-am nevoie să mă iubească nimeni în afară de tine.

Nu vrei să mă împarți cu acest străin.

Vrei ca el să dispară și viața noastră să fie ca înainte.

Numai iubirea și înțelegerea părintelui pot potoli fricile copiilor și îi pot ajuta să se adapteze la dragostea lui cea nouă pentru un adult.

Câteva surse ale anxietății copiilor: cum să le oferim siguranță emoțională

Părinții își dau seama că orice copil resimte multă frică și anxietate. Nu-și dau seama însă care sunt sursele acestei anxietăți. Părinții întreabă adesea: «De ce e copilul meu așa de temător?» Un tată a ajuns chiar să-i spună copilului său anxios: «Termină cu prostiile astea! Știi că n-ai nici un motiv să-ți fie frică!»

Poate fi util să descriem o parte din sursele anxietății copiilor și să propunem câteva căi de a trata anxietatea.

Anxietatea determinată de frica de abandon: liniștirea prin pregătire

Cea mai mare frică a copilului este că părinții nu-l iubesc și îl abandonează. John Steinbeck a exprimat-o impresionant în *La est de Eden*: «Teroarea cea mai mare pe care o poate resimți un copil este că nu e iubit, iar respingerea e iadul temut... Și odată cu respingerea apare furia, iar odată cu furia apare o faptă reprobabilă în chip de răzbunare... Un copil căruia i se refuză iubirea după care tânjește dă cu piciorul în pisică și își reprimă vinovăția secretă; altul fură pentru ca banii să-l facă iubit; iar un al treilea cucerește lumea – și iarăși vinovăție și răzbunare, și încă mai multă vinovăție.»

Un copil nu trebuie amenințat niciodată cu abandonul. Nu trebuie avertizat că va fi părăsit nici în glumă, nici la mânie. Auzim uneori pe stradă ori la supermarket câte un părinte exasperat țipând la copilul care se mocoșește: «Dacă nu vii în clipa asta, să știi că te las aici!» O asemenea afirmație va deștepta teama latentă de abandon. Ea ațâță în mintea copilului flăcările fanteziei că va fi lăsat singur pe lume. Când un copil se mocoșește dincolo de limitele tolerabile, mai bine să-l tragem de mână decât să-l amenințăm cu asemenea vorbe.

Unor copii le e frică dacă, întorcându-se de la școală, nu găsesc acasă părintele sau un îngrijitor. Anxietatea lor latentă că sunt abandonați se deșteaptă, fie și trecător. Așa cum am mai sugerat, e util să lăsăm un mesaj privind locul în care se află părintele: un bilet, un e-mail sau un mesaj înregistrat. Ultimul este util mai ales în cazul copiilor mici. Vocea calmă a părinților și cuvintele lor iubitoare îi fac să suporte despărțirile temporare fără prea multă anxietate.

Când valurile vieții ne constrâng să ne separăm de copiii mici, despărțirea trebuie precedată de o pregătire. Unora dintre părinți le este greu să transmită copiilor că motivul lipsei lor este o operație, o vacanță sau o obligație socială. Temându-se de reacția copilului, se strecoară afară din casă seara sau când copilul este la școală, lăsând în urmă o rudă sau un baby-sitter care să explice situația.

Mama unor gemeni în vârstă de trei ani trebuia să facă o operație. Atmosfera din casă era tensionată și tulbure, însă copiilor nu li se spusese nimic. În dimineața internării în spital, mama, cu o traistă în mână, a pretins că merge la cumpărături. A plecat de acasă și nu s-a mai întors decât peste trei săptămâni.

Copiii păreau că se ofilesc în tot acest timp. Explicațiile tatălui nu îi consolau. În fiecare seară plângeau înainte să adoarmă. Ziua stăteau mult timp la fereastră, pândind abătuți sosirea mamei.

Copiii suportă stresul separării mult mai ușor dacă sunt pregătiți dinainte pentru această experiență. O bună pregătire presupune mult mai mult decât explicația verbală obișnuită. Presupune comunicarea în limbajul jucăriilor și jocului, un limbaj înnăscut copilului, care vorbește inimii lui.

Cu două săptămâni înainte să se interneze în spital, mama i-a spus fiicei sale Yvette, de trei ani, despre viitorul eveniment. Yvette n-a fost prea interesată, dar mama ei nu s-a lăsat păcălită de această lipsă de curiozitate. A spus: «Hai să ne jucăm de-a „Mama merge la spital".» A ales niște păpuși care să reprezinte membrii familiei, un doctor și o asistentă medicală. Manevrând păpușile în cauză, mama a spus: «Mami merge la spital ca să se facă sănătoasă. Mami n-o să fie acasă. Yvette se întreabă: „Unde-i mami? Unde-i mami?" Dar mami nu-i acasă. Nu e în bucătărie, nu e în dormitor, nu e nici în sufragerie. Mami e la spital ca s-o îngrijească un doctor și să se facă bine. Yvette plânge: „O vreau pe mami, o vreau pe mami a mea." Dar mami e *la spital* ca să se facă bine. Mami o iubește pe Yvette și-i este dor de ea. Îi este dor de ea în fiecare zi. Se gândește la Yvette și o iubește. Și lui Yvette îi este dor de mami. Pe urmă mami vine acasă și Yvette e fericită că poate s-o îmbrățișeze și s-o sărute.»

Drama separării și reunirii a fost jucată de mamă și fiică de mai multe ori. La început mama spunea toate replicile, dar curând Yvette a preluat ștafeta. Servindu-se de păpușile potrivite, i-a spus doctorului și asistentei să aibă mare grijă de mami, s-o facă bine și s-o trimită cât mai repede acasă.

Înainte ca mama să plece la spital, Yvette i-a cerut să repete încă o dată piesa. Ivette a rostit majoritatea replicilor și și-a terminat rolul pe un ton liniștitor: «Nu fi îngrijorată, mami, o să fiu aici când te întorci.»

Înainte de plecare, mama a mai luat câteva măsuri utile. I-a făcut cunoștință lui Yvette cu noua dădacă, a pus pe bufet o fotografie mare a ei cu Yvette alături și a înregistrat pe o casetă câteva dintre poveștile favorite ale fetiței, pe care ea să le asculte înainte de culcare, precum și un mesaj afectuos. În momentele inevitabile de singurătate, poza și vorbele mamei i-au dat lui Yvette certitudinea că e înconjurată de iubirea ei.

Anxietatea determinată de vinovăție: puținul care înseamnă mult

Cu intenție și fără, părinții le trezesc copiilor sentimente de vinovăție. Vinovăția, ca și sarea, este un ingredient util când e vorba să dai savoare vieții, dar nu trebuie să se transforme în felul principal. Când un copil a transgresat o regulă de comportament social sau moral, este loc pentru dezaprobare și vinovăție. Însă când unui copil nu i se dă voie să aibă sentimente negative ori gânduri «murdare», acel copil va fi împovărat inevitabil cu prea multă vinovăție și anxietate.

Pentru a preveni vinovăția inutilă, părinții ar trebui să trateze transgresările copiilor în felul în care un bun mecanic tratează o mașină defectă. Acesta nu-l face de rușine pe proprietar; indică ce anume trebuie reparat. *Nu dă vina pe zgomotele, rateurile ori scârțâiturile mașinii; le folosește pentru a pune un diagnostic.* Se întreabă: «Care e sursa probabilă a problemei?»

Faptul că știu, în sinea lor, că sunt cu adevărat liberi să gândească așa cum le place, fără pericolul de a pierde iubirea și aprobarea părinților, reprezintă o mare alinare pentru copii. Când apare un dezacord, sunt utile afirmații de genul următor: «Tu simți asta, dar eu simt altceva. Simțim diferit asupra acestui subiect.» «Părerea ta ți se pare cea corectă. Părerea mea e diferită. Îți respect ideile, dar eu am altele.» Părinții pot provoca în mod neintenționat sentimente de vinovăție copiilor fiind vorbăreți și dând explicații de care nu e nevoie. *Lucrul acesta este valabil mai ales pentru părinții care cred că trebuie să conducă pe bază de liber consimțământ chiar dacă subiectul e complicat și copilul imatur.*

Zachary, cinci ani, era furios pe educatoarea de la grădiniță pentru că lipsise două săptămâni, fiind bolnavă. Când a revenit, i-a smuls căciula și a fugit cu ea în curte. Mama și educatoarea au ieșit după el.

EDUCATOAREA: Căciula e a mea și trebuie să fie înapoiată.

MAMA: Zachary, știi foarte bine că nu e a ta căciula. Dacă n-o dai înapoi, domnișoara Marta poate răci și poate să se îmbolnăvească din nou. Știi că a fost bolnavă două săptămâni. Doar nu vrei să fie iar bolnavă, Zachary, nu-i așa?

Pericolul este că o asemenea explicație îl poate face pe Zachary să se simtă responsabil – și vinovat – de boala educatoarei. Lunga explicație a fost irelevantă și nocivă. În acel moment era nevoie doar să se recupereze căciula. *Între o căciulă în mână și două explicații în curte, prima variantă e de preferat.*

Mai târziu, educatoarea va discuta eventual cu Zachary despre furia pe care i-a produs-o absența ei și-i va indica modalități mai bune de a o suporta.

Anxietatea determinată de neîncredere sau nerăbdare: cum să-i dăm copilului spațiu să crească

Când un copil este împiedicat să acționeze și să-și asume responsabilități pentru care e pregătit, reacția lui lăuntrică este resentimentară și de enervare. Copiii mici nu ajung să-și însușească rapid și perfect diverse aptitudini. Le ia mult timp să-și lege șireturile, să-și încheie nasturii, să-și pună haina, să deșurubeze capacul unui borcan ori să răsucească mânerul de la ușă. *Cel mai bun ajutor pe care-l putem oferi copiilor este așteptarea tolerantă și un scurt comentariu despre dificultatea sarcinii.* «Nu e ușor să îmbraci o haină.» «Capacul borcanului ăstuia e greu de desfăcut.»

Astfel de comentarii îi sunt folositoare copilului fie că eșuează, fie că reușește. Dacă reușește, are satisfacția că a ieșit învingător dintr-o treabă dificilă. *Dacă eșuează, are consolarea că părinții știau de dificultatea sarcinii.* În oricare dintre cazuri, copilul resimte simpatie și sprijin, ceea ce conduce la o intimitate sporită între părinte și copil. Eșecul în îndeplinirea unei sarcini nu trebuie să-l facă pe copil să se simtă inadecvat. *Este esențial ca viața unui copil să nu se conducă după nevoia de eficiență a adultului.* Eficiența este dușmanul copilăriei. E prea costisitoare în termeni de economie emoțională a copilului. *Secătuiește resursele copilului, împiedică dezvoltarea, înăbușă interesul și poate conduce la fragilitate emoțională.* Copiii au nevoie de ocazii de a experimenta, lupta și învăța fără să fie zoriți sau insultați.

Anxietatea determinată de fricțiunile între părinți: războiul civil cu consecințe necivilizate

Când părinții se ceartă, copiii simt anxietate și vinovăție – anxietate pentru că le este amenințat căminul, vinovăție din cauza rolului lor real sau imaginar în conflictul familial. Pe drept cuvânt sau nu, copiii presupun adesea că ei sunt cauza vrajbei casnice. Copiii nu rămân neutri în războiul civil declanșat de părinți. Se alătură fie tatălui, fie mamei. Consecințele sunt nocive pentru evoluția caracterului. Când sunt obligați să intre în competiție pentru afecțiunea copiilor, părinții fac apel deseori la mijloace precum mita, lingușeala și minciuna. Copiii cresc cu loialități divizate și marcați de o ambivalență durabilă. Mai mult, necesitatea de a proteja un părinte de celălalt și ocazia de a manipula un părinte împotriva celuilalt își pun pecetea pe caracterul copiilor. De foarte mici, ei devin conștienți de valoarea lor exagerată pentru licitanții rivali și ajung să se prețuiască pe sine tot mai mult. Învață să manipuleze și să exploateze, să țeasă intrigi și să șantajeze, să spioneze și să bârfească. Învață să trăiască într-o lume în care integritatea este un obstacol, iar onestitatea o piedică.

Părinții pot să-și gestioneze diferențele de opinie în discuții calme ori să amâne discuțiile pentru când sunt singuri. Deși e util pentru copii să știe că părinții lor au diferențe de opinie care necesită negociere, nu e defel util pentru ei să-și vadă părinții atacându-se reciproc.

Situația aceasta devine critică atunci când părinții divorțează, iar copiii sunt folosiți ca pioni în lupta declanșată între ei. Adesea li se cere să-l spioneze pe celălalt părinte, sunt încurajați să se plângă de el și să-și arate preferința. Sau sunt folosiți drept trasee de transmisie a mesajelor neplăcute. Când se petrece acest lucru, viața copiilor nu devine deloc mai bună. Adesea ei trebuie să-și asume rolul adultului, liniștindu-și părinții și spunându-le că îi iubesc pe amândoi.

Pentru copiii cu părinți divorțați, viața e îndeajuns de problematică și fără să fie expuși la permanentele neplăceri care au dus la divorț. Ei au nevoie să fie liniștiți spunându-li-se că ambii părinți îi iubesc și că nu vor fi amestecați în ciorovăielile lor. *După un divorț, copiii au nevoie, de asemenea, de timp ca să deplângă pierderea căminului sigur de altădată și să se adapteze la noile realități.*

Anxietatea determinată de sfârșitul vieții: o enigmă învăluită în mister

Pentru adulți, tragedia morții constă în ireversibilitatea ei. Moartea, definitivă și eternă cum este, înseamnă sfârșitul oricăror speranțe. Prin urmare moartea e de neconceput la nivel personal; nu ne putem imagina propria dispariție, disoluția sinelui nostru. Sinele e alcătuit din amintiri și speranțe, din trecut și viitor, iar oamenii nu se pot vedea pe ei înșiși fără un viitor. Consolarea pe care o aduce credința ține tocmai de acest domeniu. Credința oferă oamenilor un viitor, astfel ca ei să poată trăi și muri împăcați.

Dacă moartea reprezintă pentru adulți o enigmă, pentru copii enigma aceasta e învăluită în mister. Copiii mici nu pot pricepe că moartea e permanentă: că nici părinții, nici rugăciunile nu-l pot readuce înapoi pe dispărut. Zădărnicia dorințelor cu efect magic în fața morții le dă copiilor o lovitură puternică. Le clatină credința în forța lor de a influența evenimentele prin simpla dorință și îi face să se simtă slabi și anxioși. Copiii constată că, în ciuda lacrimilor și protestului lor, un animal iubit sau o persoană dragă nu se mai află în jur. În consecință, se simt abandonați și neiubiți. Frica lor se reflectă în întrebarea adresată frecvent părinților: «După ce mori o să mă mai iubești?»

Unii părinți încearcă să-și protejeze copiii de experiența durerii și a jalei inerente când pierzi pe cineva drag. Dacă un peștișor auriu sau o broască țestoasă moare, se grăbesc să-i înlocuiască, sperând că micuțul nu va observa diferența. Dacă o pisică sau un cățel moare, dau fuga să-i dăruiască celui mic un substitut mai drăguț și mai costisitor. Ce învață copiii din aceste experiențe timpurii de pierdere bruscă și înlocuire rapidă? Ar putea ajunge la concluzia că pierderea celor dragi nu are prea mare importanță, că dragostea poate fi transferată cu ușurință, iar loialitatea se redirecționează la fel de ușor.

Copiii (și adulții) nu trebuie lipsiți de dreptul lor de a suferi și a deplânge. Ei trebuie să aibă libertatea de a simți o adâncă tristețe când pierd pe cineva drag. Umanitatea copiilor capătă profunzime, iar caracterul lor se înnobilează atunci când pot să deplângă sfârșitul vieții și al dragostei. Premisa de bază este următoarea: copiii nu trebuie feriți de împărtășirea durerilor, ca și a bucuriilor care se ivesc inevitabil în decursul vieții de familie. Când intervine o moarte și copilului nu i se spune ce s-a întâmplat, acesta poate să rămână învăluit într-o anxietate difuză. Sau copilul poate umple golul de cunoaștere cu explicații confuze, îmbibate de spaimă. Se poate învinovăți pentru pierdere și se poate simți separat nu numai de cei morți, ci și de vii.

Ca să-i ajutăm pe copii să facă față pierderii, primul pas este *să le îngăduim să-și exprime neîngrădit fricile, fanteziile și sentimentele.* Alinarea, consolarea vin când împărtășești emoții profunde cu cineva căruia îi pasă. Părinții pot de asemenea să exprime în cuvinte unele sentimente pe care se presupune că le are copilul, dar îi e greu să le exprime el însuși. De exemplu, după moartea bunicii de care copilul era foarte atașat, părintele poate spune:

Ți-e dor de bunica.

Ți-e tare dor de ea.

Ai iubit-o atât de mult! Și te-a iubit și ea.
Ai vrea să fie aici, cu noi.
Ai vrea să fie încă în viață.
Nu-ți vine să crezi că a murit.
Nu-ți vine să crezi că nu mai este aici, cu noi.
Îți amintești de ea atât de bine!
Ai vrea să poți să mergi din nou la ea acasă.

Astfel de afirmații transmit copiilor că părintele e interesat de sentimentele și gândurile lor și îi încurajează să-și împărtășească fricile și fanteziile. E posibil ca ei să vrea să știe dacă doare să mori, dacă morții se întorc vreodată, dacă ei și părinții lor vor muri cândva. Răspunsurile trebuie să fie scurte și adevărate: Când cineva moare, corpul nu simte durere; o persoană care a murit nu se mai întoarce; toți oamenii mor în cele din urmă.

Când le vorbim copiilor despre moarte cel mai bine este să evităm eufemismele. O fetiță de patru ani, căreia i s-a spus că bunicul s-a refugiat în somnul veșnic, a întrebat dacă și-a luat cu el pijamaua. Ba s-a mai temut și că bunicul s-a supărat pe ea pentru că nu i-a spus noapte bună când el s-a dus la culcare. Un băiețel de cinci ani, căruia i s-a povestit că «bunica s-a dus în rai și a devenit înger», s-a rugat ca și restul membrilor familiei să moară și să devină îngeri.

Dacă unui copil i se livrează faptele cu simplitate și onestitate, însoțite de o îmbrățișare afectuoasă și o privire iubitoare, copilul se liniștește. Această abordare are efect când părinții au acceptat ei înșiși realitățile vieții și morții. În toate chestiunile importante, atitudinile vorbesc mai răspicat decât cuvintele.

Nu e ușor să crești mare. Ești copleșit de gânduri și sentimente neliniștitoare, precum îndoiala, vinovăția și, mai ales, anxietatea. Copiilor le e teamă că vor fi abandonați, sunt neliniștiți de conflictul între părinți, sunt derutați și îngrijorați de moarte și

procesul morții. Părinții nu pot elimina întru totul anxietatea copiilor, dar îi pot ajuta să facă față mai bine dacă își exprimă înțelegerea pentru grijile lor și îi pregătesc înaintea evenimentelor care produc spaimă.

Sexul și valorile umane: cum să abordăm cu sensibilitate un subiect important

Mulți părinți nu vor să știe ce comportament sexual au copiii lor, iar adolescenții nu sunt defel nerăbdători să-și împărtășească viața intimă părinților, mai ales dacă își închipuie că aceștia o vor dezaproba. Așa cum povestea o mamă, «Când eram tânără, voiam să nu depind de judecata morală a părinților mei. Făceam dragoste fără sentimente de vinovăție sau remușcări. Dar acum sunt mama unei fete adolescente. Intelectual, pot accepta ideea că fata mea va face sex, dar nu vreau să știu nimic despre asta. Nu vreau să-mi ceară sfaturi ori să-mi facă mărturisiri».

Adevărul este că părinții pot fi atât de copleșiți de gândul că odraslele lor sunt ființe sexuale, încât să eludeze tocmai comportamentele lor sexuale.

O echipă de cercetători de la Centrul pentru Sănătatea și Dezvoltarea Adolescenților al Universității din Minnesota a dat publicității în septembrie 2000 un raport care spune că jumătate din mamele adolescenților activi sexual cred, în mod eronat, că au copii încă virgini. Dr Robert Blum, directorul centrului, observa că studiul n-a analizat motivul pentru care atâtea mame (nu tați, pentru că prea puțini dintre ei au răspuns chestionarului) nu sunt conștiente de activitatea sexuală a copiilor lor.

Comunicarea dintre părinți și copii este reală, mai ales dacă e vorba de adolescenți, numai în contextul unei relații *bazate pe încredere și afecțiune*. Numai atunci când simt că se pot apropia cu ușurință de părinți, care *le vor asculta punctul de vedere, nu vor țipa, nu vor critica sau respinge ceea ce au de spus*, tinerii își vor discuta problemele legate de sex. Iată ce spune Selma, în vârstă de 16 ani: «N-o pot întreba pe mama nimic despre sex. Dacă o fac, începe să se întrebe care îmi sunt motivele. „De ce vrei să știi?", îmi spune.» Juliet, în vârstă de 12 ani, povestește: «Maică-mea crede că neștiința te face nevinovat. Se înfurie când o întreb ceva despre sex. De obicei răspunde: „O să afli tot ce trebuie să știi când o să fii mai mare."»

Există părinți, cei mai mulți de băieți adolescenți, care nu se simt stânjeniți de relațiile sexuale ale fiilor lor, ba chiar le încurajează. La polul opus, există alții care ar prefera să nu afle nimic despre experiențele sexuale ale copiilor pentru că nu știu cum să reacționeze fără să transmită sentimente de vinovăție tânărului sau fără să sancționeze sexul premarital.

Următorul incident arată cum a evitat această dilemă tatăl lui Charles, în ciuda șocului inițial. Charles, în vârstă de 17 ani, revenise acasă după ce își încheiase primul an de studii la un liceu cu internat.

CHARLES: Am cea mai grozavă prietenă.

TATĂL: Hm.

CHARLES: Chiar îmi place. O s-o văd mâine.

TATĂL: Ai întâlnire cu ea.

CHARLES: Am cunoscut-o la școală, săptămâna trecută. Se întâlnea cu Larry, dar m-am prins că mă place. M-am culcat cu ea înainte s-o plac, ăsta-i adevărul. Dar acum o cunosc și-mi place la nebunie.

TATĂL (*uluit de șuvoiul de informații, mai multe decât și-ar fi dorit să audă*): O, Charles, ai cunoscut o fată care-ți place cu adevărat! Ce lucru extraordinar!

CHARLES: Am fost împreună toată săptămâna trecută și acum chiar că-mi place la nebunie. Abia aștept s-o văd iar.

TATĂL: Se pare că ultima săptămână de şcoală a fost într-adevăr fericită. Pun pariu că ai avut o mulţime de experienţe noi anul ăsta.

CHARLES: Da, nici nu ştii câte lucruri am învăţat la cursul de muzică. Pur şi simplu nu mai sunt aceeaşi persoană. Cred că plecarea de-acasă la şcoală m-a maturizat.

În loc să ţină predici şi să-l moralizeze, ceea ce ar fi putut să-l determine pe fiul lui să se simtă vinovat ori să se ferească să-i mai facă mărturisiri pe viitor, tatăl lui Charles s-a concentrat pe încântarea băiatului pentru iubirea lui recentă. În acelaşi timp, l-a ajutat să se vadă pe sine în chip de om maturizat.

Dar unii părinţi, mai ales cei religioşi, pentru care sexul premarital e un păcat, cred că a-şi face copiii să se simtă vinovaţi până şi pentru un interes sexual inocent este o cale eficientă de *a le preda valori*.

Samantha, în vârstă de 13 ani, care cunoştea sentimentele mamei ei pentru orice lucru de natură sexuală, a cerut permisiunea să organizeze cu ocazia admiterii la liceu o petrecere cu prietenii ei.

SAMANTHA: Pot să dau o petrecere de admitere?

MAMA: Dacă vrei...

SAMANTHA: Ştii ce fac unii copii la petreceri? Joacă gajurile pe sărutate.

MAMA: O!

SAMANTHA: Să ştii că se poate juca asta şi la petrecerea mea. E OK? Nu ştiu sigur dacă se va juca. Dacă depinde de mine, n-o să jucăm, dar o să vedem! Eşti de acord?

MAMA: Trebuie să mă gândesc.

SAMANTHA: Ştii că Biblia e de acord cu sexul?

MAMA: Da, dar pentru cine?

SAMANTHA: Pentru soţ şi soţie?

MAMA: Bineînţeles, pentru oamenii căsătoriţi.

SAMANTHA: Cum rămâne cu petrecerea? Eşti de acord?

MAMA: Tu ce crezi?

SAMANTHA: Cred c-o să spui nu. Aşa e?

MAMA: Aşa e.

SAMANTHA: Spune-mi de ce. Vreau doar să ştiu motivul.

MAMA: Păi cred că băieţii şi fetele de vârsta ta sunt prea tineri. Sărutatul şi dragostea sunt pentru adulţii căsătoriţi.

SAMANTHA (*mormăind*): Ştiam că ai să spui ceva de genul ăsta.

Ce ocazie a ratat mama Samanthei să-i transmită fiicei ei un sentiment de confort faţă de interesul sexual abia îmbobocit! I-ar fi putut spune iscoditoarei ei fete: «Văd că te interesează să înţelegi relaţiile romantice, însă nu cred că jocul ăsta e potrivit pentru copiii de vârsta ta. Hai să ne gândim la alt joc care v-ar putea plăcea ţie şi prietenilor tăi.» În loc de asta, a adăugat încă mai multă vinovăţie, căci Samantha se simţea deja vinovată.

Senzualitatea părinţilor

Educaţia sexuală începe cu atitudinea părinţilor faţă de propria lor senzualitate. Le plac vederea, mirosurile şi atingerea trupurilor lor sau cred că toate acestea au ceva neplăcut? Sunt încântaţi de goliciunea partenerului sau închid ochii şi îşi îmbracă trupurile în ruşine? Au vreo aversiune specială faţă de sexul lor ori al partenerului, sau îl preţuiesc? Se socotesc unul pe celălalt lipsiţi de consideraţie şi cu tendinţe de exploatare sau drept iniţiatori fascinanţi ai unor plăceri împărtăşite?

Indiferent care sunt sentimentele nerostite ale părinţilor, ele vor fi transmise copiilor, chiar dacă vorbele spuse încearcă să le ascundă. De aceea este atât de greu să le spui cu exactitate părinţilor ce răspunsuri să dea la întrebările unui copil despre sex.

Mai întâi ar trebui să-și recunoască propria tulburare în domeniu și să-și modifice anxietățile și stânjeneala.

Începutul sentimentelor legate de sex

Copiii sunt înzestrați începând de la naștere cu capacitatea de a simți plăceri corporale și, tot începând de la naștere, atitudinile lor sexuale intră într-un proces de formare. De îndată ce sunt fizic capabili de acest lucru, copiii își explorează corpul. Își manevrează membrele și sunt cuprinși de încântare dacă sunt atinși, gâdilați, strânși la piept; aceste atingeri și mângâieri timpurii fac parte din educația lor sexuală. Prin ele învață să primească iubire.

Cândva, pe vremuri, mamele erau avertizate să nu-și ia în brațe bebelușii și să nu se joace cu ei, ca să nu-i răsfețe. Chiar și atunci, ideea asta nu era înțeleasă de părinți, căci propria lor nevoie – și dorință – să îmbrățișeze, să strângă la piept, să-și sărute copiii era mult mai puternică decât orice normă. Astăzi știm că un bebeluș are nevoie de foarte multe atingeri tandre și de îmbrățișări – și că ambii părinți trebuie să-și împlinească această nevoie. Ea generează o experiență fericită pentru părinte și copil, precum și o legătură specială între ei. Mamele care-și hrănesc la sân copiii au plăcerea suplimentară a acestei experiențe reciproc satisfăcătoare.

Când copiii descoperă că gura le aduce plăcere în plus, tot ce pot mișca merge acolo: degetul mare, pătura, jucăria. Suptul, mestecatul și mușcatul provoacă senzații plăcute chiar și când se îndreaptă spre obiecte necomestibile. Aceste plăceri ale gurii nu trebuie oprite, doar supravegheate: trebuie să avem grijă ca lucrul care ajunge în gură să fie igienic. Unii bebeluși obțin toată plăcerea orală mâncând; alții au nevoie de supt suplimentar, ceea ce trebuie să li se asigure necondiționat. În timpul primului an de viață, gura este principala oglindă în care se reflectă lumea pentru copil. Să facem în așa fel încât reflexia să fie plăcută.

Sexul și mersul la toaletă

În al doilea an de viață, copiii încep să se concentreze asupra plăcerilor evacuării scaunului. Ei nu găsesc nimic dezgustător în priveliștea, mirosul și atingerea materiilor fecale. Când îi învață habitudinile civilizate ale eliminării, părinții trebuie să aibă grijă să nu-i infecteze cu dezgustul față de corp și produsele lui. Măsurile aspre și grăbite îi pot face pe copii să simtă că trupul și toate funcțiile lui sunt lucruri de temut, și nu destinate plăcerii.

Învățătura transmisă cu nerăbdare e menită să eșueze. Copiii sunt în general pregătiți să se controleze în timpul zilei la vârsta de doi ani și jumătate-trei. Controlul nocturn poate veni pe la trei-patru ani. Se pot întâmpla, firește, accidente, care trebuie identificate ca atare: «O, n-ai reușit de data asta să ajungi la baie. Erai prea ocupat să construiești turnul din cuburi. Lasă-mă să te ajut să te speli.»

Lipsa de învățătură e menită și ea să ducă la eșec. Când copiii sunt lăsați complet în voia lor, ei se pot uda și murdări vreme îndelungată. Pentru unii poate fi o sursă de plăcere, dar între timp ratează satisfacțiile pe care le aduc realizările adevărate. Când copilul e pregătit, trebuie să-i spunem limpede și cu bunătate ce așteptăm de la el: «Acum, pentru că nu mai ești bebeluș, ci băiat mare, mami și tati vor să le spui când ai nevoie și noi o să te punem pe oliță.»

Cum răspundem la întrebări

Educația sexuală e formată din două părți: *informații* și *valori*. Informațiile pot fi date la școală, la biserică sau acasă. Dar valorile sunt învățate cel mai bine acasă. Copiii învață despre relațiile sexuale și de iubire observând cum interacționează părinții unul cu celălalt. Dacă își văd părinții sărutându-se, îmbrățișându-se ori avansându-și propuneri de tip sexual, au răspuns la multe dintre întrebările lor despre sex și iubire. De asemenea,

sunt încurajați să-și manifeste deschis propriile sentimente de afecțiune și iubire.

Când fac educație sexuală, părinții trebuie să reziste tentației de a oferi prea mult prea curând. Deși nu există motive să nu se dea răspunsuri sincere întrebărilor puse de copii, răspunsurile nu trebuie să devină cursuri de obstetrică. Pot fi scurte, formulate într-o frază sau două, nu în lungi paragrafe sau capitole.

Vârsta potrivită pentru a-i da unui copil informații despre sexualitate este aceea la care pune întrebări. Când un băiețel de doi sau trei ani își arată organele genitale și întreabă: «Ce-i asta?», este momentul potrivit să i se spună: «Penisul tău.» Chiar dacă copiii numesc penisul pipinel sau cocoșel, adultul trebuie să folosească numele corect.

Când un copil se întreabă de unde vin bebelușii, nu-i vom spune că vin de la maternitate sau aduși de barză. Îi spunem: «Cresc într-un loc anume făcut pentru asta din corpul mamei.» În funcție de întrebările următoare, poate fi sau nu nevoie să identificăm tot atunci locul, numindu-l uter.

În general, încă de când sunt foarte mici, copiii trebuie să învețe denumirile și funcțiile organelor lor și diferențele anatomice dintre sexe. Explicațiile *nu* trebuie să se refere la plante și animale.

Două chestiuni îi uimesc pe aproape toți copiii preșcolari: cum e conceput un bebeluș? Și: cum se naște? Este recomandabil să ascultăm versiunea copilului înainte de a i-o da pe a noastră. Răspunsurile copiilor au de obicei de-a face cu mâncarea și eliminarea. Un copil isteț explica: «Bebelușii buni se fac cu mâncare bună. Cresc în burta lui mami și ies afară prin buricul ei. Bebelușii răi se fac cu mâncare proastă. Ies afară prin locul ăla de făcut caca.»

Explicația noastră trebuie să fie factuală, dar nu e nevoie să relateze de la un cap la altul actul sexual: «Când un tată și o mamă vor să aibă un copil, un lichid care se cheamă spermă și conține multe celule-sămânță mici de tot din corpul tatălui

se unesc cu o celulă-ou din corpul mamei. Când celulele astea se contopesc, începe să crească un bebeluș. Iar când bebelușul este îndeajuns de mare, el iese afară prin vaginul mamei.» Uneori copilul cere să i se arate locul prin care a venit. E mai bine să nu îngăduim o astfel de încălcare a intimității. În schimb, putem desena o siluetă umană, folosi o păpușă pentru demonstrație ori apela la o carte ilustrată.

Răspunsurile noastre îl pot mulțumi pe copil doar pentru puțină vreme. El poate reveni cu aceeași întrebare sau cu unele în plus. Următoare întrebare a copilului poate fi cea de care le e frică părinților: «Cum ajunge celula cu sămânță a tatălui în celula-ou a mamei?» Din nou, *trebuie să-l întrebăm mai întâi pe copil care e versiunea lui.* Vom auzi probabil teorii cu „plantare de semințe" (tati îi plantează mamei o sămânță), cu „mâncat de semințe" (tati îi spune lui mami să mănânce un fruct), cu polenizare (vântul face ca semințele să zboare în mami), cu operație (doctorul plantează o sămânță în mami, pe cale chirurgicală).

Copilului i se pot da atunci răspunsuri scurte: «Sperma iese prin penisul tatălui și intră prin vaginul mamei.» Poate fi momentul potrivit să accentuăm că sperma e altceva decât urina: «Urina este un deșeu al corpului. Sperma este un lichid care transportă celulele-sămânță.»

Următoarea întrebare care se poate ivi este: «Când faceți tu și tati copii?» Nu e o întrebare atât de grea pe cât pare. Iar un răspuns simplu va fi de ajuns: «Mamele și tații aleg un moment când se simt bine și sunt singuri. Ei se iubesc și vor să aibă un bebeluș pe care să-l iubească.» Poate fi necesar să adăugăm că actul acesta de unire sau de împreunare este ceva personal și intim.

Unii băieți ar dori ca și tații să poată avea bebeluși. Ei întreabă: «De ce nu se duce oul mamei în corpul tatălui?» Trebuie să explicăm că trupul femeii are un loc – uterul – în care poate crește un copil. Trupul de bărbat nu are. Nu e neobișnuit să fim întrebați: «De ce?» Un răspuns simplu: «Pentru că trupurile

bărbaților și femeilor sunt construite diferit.» E de dorit să-i asigurăm pe băieți că bebelușii au nevoie și de un tată care să-i iubească și să-i ocrotească.

În sfârșit, părinții ar trebui să-și aducă aminte că, deși a discuta despre sex cu copiii poate fi adesea foarte delicat, dacă își păstreză simțul umorului vor izbuti să depășească situațiile cele mai tensionate. O mamă povestea următoarea întâmplare amuzantă: «Băiatul meu Paul, de doi ani și jumătate, m-a întrebat dacă am și eu un penis. Când i-am spus că nu, a vrut să afle ce am acolo. I-am răspuns: „Mămicile au un loc special." „Cum se cheamă?", a întrebat Paul. I-am spus cuvântul, gândindu-mă că e prea mic ca să înțeleagă tot. Câteva săptămâni mai târziu, am intrat cu Paul, aflat în cărucior, în liftul aglomerat al clădirii în care locuim. O femeie mai bătrână, cu gură mare, a început să-l interogheze: „Cum te cheamă? Îți place în vacanță? Poți să spui *Bună*?" Tăcere.

M-am aplecat și i-am șoptit la ureche lui Paul: „Spune bună." „Bună!" a urlat el din toți plămânii. Femeia a țipat și ea: „Aha, măcar poate să spună bună!" Paul s-a uitat fix în ochii ei și a spus răspicat: „Pot să spun și vagin." Liftul s-a zguduit de râs, și eu abia am reușit să-mi țin firea. Când am ajuns în apartament, Paul mi-a zis: „Ăsta-i cuvântul cel mai lung pe care-l știu."»

Corpul gol

Vederea lui mami și a lui tati în pielea goală poate să provoace excitația sexuală a copiilor. Să ne reîntoarcem atunci la pudoarea excesivă a epocii victoriene? Nici vorbă! Dar înseamnă că avem nevoie de intimitate – nu numai pentru liniștea proprie, ci și de dragul dezvoltării copilului. Putem tolera intruziunile și privirile accidentale ale copiilor când facem duș și ne îmbrăcăm, dar nu trebuie să încurajăm un asemenea comportament. E cazul să avem în mod special grijă să nu-i facem pe copii să creadă că vrem să ne cerceteze.

Într-adevăr, copiii au o curiozitate specială față de corpul omenesc. Au avut ocazia să observe diferențele dintre băieței și fetițe și au aruncat și spre noi ocheade, când și când. Ar vrea să ne privească mai în detaliu. Cel mai bine e să le recunoaștem deschis curiozitatea, dar să insistăm asupra păstrării unei intimități rezonabile.

«Poți dori să vezi cum arăt, însă când fac baie vreau să fiu singur(ă). Ne putem uita împreună la niște imagini care o să-ți răspundă la întrebări.» Abordarea aceasta nu atacă sau blochează curiozitatea copilului; o deviază doar pe canale mai acceptabile social. Curiozitatea poate fi expimată prin cuvinte în loc de privire și atingere.

Masturbarea

Masturbarea din copilărie provoacă plăcere și poate să-i aline pe copii, însă reprezintă un motiv de conflict pentru mulți părinți. Copiii pot găsi în masturbare o formă de autoiubire când se simt singuri, o formă de «autoîntrebuințare» când se plictisesc, o formă de autoconsolare când sunt respinși. Părinților le provoacă o vagă anxietate și îngrijorare. Mulți părinți au auzit, au citit, ba chiar știu din proprie experiență că masturbarea e inofensivă. Știu că nu duce la nebunie, sterilitate, impotență sau la vreo altă nenorocire. Dar când își găsesc copiii jucându-se cu organele genitale se enervează și încearcă să-i oprească. Intelectual, părinții recunosc că masturbarea poate fi o fază în dezvoltarea sexualității normale ori poate continua în perioada adultă. Și totuși, există părinți cărora le e greu să accepte că au un copil care se masturbează.

Masturbarea e însă o parte firească a experimentării sexuale infantile. Părinții care se confruntă cu problema masturbării copilului în locuri publice – la masă ori în mașină – trebuie să-i amintească doar că aceste activități plăcute e cazul să se petreacă în intimitate. E important să nu reacționăm exagerat sau să culpabilizăm copilul – nu e nevoie decât de un scurt

comentariu direct: «Atingerea asta dă o senzație plăcută, dar e un gest intim, el trebuie făcut la tine în cameră.»

Jocuri interzise

Bebelușilor le place să-și cerceteze corpul, iar copiilor – să se exploreze între ei. Mulți dintre noi ne amintim cum îi spuneam, când eram mici, unui prieten de sex opus, asigurându-ne că părinții nu ne aud: «Ți-l arăt pe al meu dacă tu mi-o arăți pe a ta.» Setea aceasta de cunoaștere nu se potolește ușor. Diferențele anatomice îi uimesc pe copii, care trebuie să afle că a fi diferit nu înseamnă că este ceva în neregulă cu ei. Chiar dacă faptele sunt explicate și sentimentele înțelese, copiii pot să continue explorarea reciprocă. Ei inventează jocuri, cum ar fi «de-a doctorul» și «de-a mama și tata». Pot de asemenea să negocieze și să organizeze jocuri «de-a privitul pe gaura cheii». Până și părinților cu vederi largi asupra sexualității le e greu să rămână calmi în fața unor asemenea situații. Se pot abține să tragă palme ori să culpabilizeze copilul, dar nu știu prea bine cum să impună o barieră pozitivă unor astfel de acte. În ziua de azi, unii părinți ajung să se întrebe dacă e cazul să se amestece în treburi atât de intime, de frică să nu impieteze asupra viitoarei vieți sexuale a progeniturii.

Când o fetiță de doi-trei ani privește cum urinează un băiețel, situația e considerată echivalentă cu o lecție de anatomie. La grădiniță, unde copiii merg la aceeași toaletă, curiozitatea poate fi satisfăcută prin observație nemijlocită. Totuși, începând din clasa întâi, se presupune că un copil a văzut îndeajuns. Dacă un părinte dă peste un băiețel și o fetiță cu pantalonii jos și fustița sus, nu trebuie să-i întrebe: «Ce faceți?!» (ar fi prea jenant că auzi din gura copilului adevărul gol-goluț). Copiii *nu* trebuie culpabilizați sau mustrați cu comentarii de genul: «Ce se-ntâmplă cu voi? Ar trebui să vă fie rușine! Jimmy, du-te acasă în clipa asta. Cu tine, Melissa, o să discut mai târziu.» Pe de altă parte, nici nu trebuie să li se ofere o scuză facilă sau un alibi fals, precum: «Nu credeți că e prea frig, ca să stați dezbrăcați?» Copiilor trebuie să li se spună: «Jimmy, Melissa, amândoi trebuie să vă îmbrăcați *acum* și să vă găsiți altă joacă.» Atitudinea noastră calmă, nealarmată face posibilă îngrădirea experimentării sexuale fără a atenta asupra interesului manifestat de copil pentru sex și iubire.

Vorbe porcoase

Nici un părinte nu dorește cu adevărat să aibă copii absolut neștiutori în privința vorbelor porcoase rostite de cei de seama lor. Aceste vorbe sunt atât de viguroase, de expresive și de interzise, încât îi fac pe copii să se simtă mari și importanți. Când copiii recurg la o înlănțuire de vorbe porcoase într-o reuniune secretă, ei se simt ca și cum și-ar fi formulat declarația proprie de independență.

Cuvintele porcoase își au locul lor care trebuie delimitat și definit, astfel încât copilul să-l știe. Părinții trebuie să-și exprime părerea asupra acestui subiect cu sinceritate. Mama poate spune: «Nu-mi plac deloc, dar cunosc copii și chiar adulți care le folosesc. Pune-le deoparte pentru prietenii tăi.» Din nou, recunoaștem și *respectăm dorințele și sentimentele copiilor, dar le impunem limite și le redirecționăm actele.*

Homosexualitatea

Unii părinți sunt tulburați când își văd copiii preadolescenți intrând în relații strânse, chiar pătimașe, cu prieteni de același sex. Sunt îngrijorați de orientarea sexuală a copilului lor – mai ales pentru că îi preocupă situația cu care se va confrunta când își va afirma deschis homosexualitatea. În perioada preadolescenței, băieții se strâng laolaltă în găști, în vreme ce fetele înnoadă relații intime. De cele mai multe ori, vorbesc despre sex. Compară observații, povestesc și repovestesc ce a descoperit fiecare.

Această prietenie cu același sex este preludiul necesar al dezvoltării iubirii heterosexuale.

Unii copii experimentează cu prietenii de același sex. Dar astăzi știm că, dacă nu au predispoziție spre homosexualitate, ei vor alege până la urmă parteneri heterosexuali. Cercetătorii E.O. Laumann, J.H. Gagnon, R.T. Michael și S. Michaels, de la Kinsey Institute for Sex Research al Universității Indiana, au raportat în 1994 că, deși mulți oameni au admis că avuseseră experiențe homosexuale de un tip sau altul, doar 4% dintre bărbați și 2% dintre femei se considerau homosexuali. *Deruta în ce privește orientarea sexuală nu este neobișnuită în timpul adolescenței.*

Sunt norocoși copiii cu părinți deschiși și toleranți, care le îngăduie astfel să-și împărtășească îngrijorarea privind sentimentele lor despre sex. Ce pot spune specialiștii părinților? Cu ani în urmă, adolescenții homosexuali erau trimiși să facă psihoterapie, dar nici măcar Freud nu s-a arătat optimist în privința schimbării orientării sexuale. Astăzi știm că homosexualitatea este influențată în mare măsură de factori biologici – și de aceea o acceptăm mai mult și încercăm mai puțin să schimbăm orientarea sexuală a unei persoane.

Când discută cu copiii despre homosexualitate, părinții nu trebuie să emită judecăți ori să formuleze implicații morale. De asemenea, nu vă feriți să discutați ce anume se întâmplă atunci când un bărbat iubește un bărbat, și nu o femeie. Fiți onești și transmiteți copiilor noștri informațiile cele mai exacte pe care le dețineți. Copiii vă vor mulțumi că aveți încredere în ei și le spuneți adevărul, în loc să vă eschivați atunci când vă întreabă: «De ce are Rebecca două mămici?»

Educația sexuală

Tabuurile sexuale din viață, literatură și filme au căzut. Atmosfera vremurilor noastre se caracterizează prin candoare și libertate. Sexualitatea nu mai este un subiect interzis. Se predă la școală și se discută acasă. Chiar și Biserica reconsideră moralitatea în lumina vieții reale. Iar în viața reală sexul a fost întotdeauna un subiect popular.

Adolescenții sunt nerăbdători să învețe tot ce pot despre sex. Sunt tulburați și uimiți, așa că vor răspunsuri realiste și personale. Când li se oferă șansa de a discuta serios despre sex, adolescenții vorbesc fără opreliști și cu bun-simț. Caută norme și sensuri. Vor să se împace cu sexualitatea proprie și s-o integreze în personalitatea lor, văzută ca un tot.

Împărtășirea experiențelor sexuale

Jason, în vârstă de 15 ani, îi povestea tatălui său despre sex și dragoste: «Am descoperit adevărata diferență dintre băieți și fete. Fetele promit sex ca să obțină dragoste, iar băieții promit dragoste ca să obțină sex. Deviza mea este: „Iubește-le și lasă-le".»

TATĂL: Ce se întâmplă cu fata după ce o iubești și o lași?

JASON: Nu-i treaba mea. Încerc să nu mă gândesc la asta.

TATĂL: Păi gândește-te. Dacă ademenești o fată să facă sex promițându-i iubire, sentimentele ei devin treaba ta.

Tatăl lui Jason și-a enunțat *valorile*, și anume faptul că *onestitatea și responsabilitatea trebuie să facă parte din orice fel de relație umană. Orice fel de situație, simplă sau complicată, de natură socială ori sexuală, presupune integritate individuală.*

Natalie, în vârstă de 16 ani, spune: «Părinții mei și cu mine trăim după un cod tacit: „Fără întrebări serioase, fără răspunsuri serioase." Pur și simplu, părinții mei nu vor să știe ce se întâmplă. Iar eu nu le pot spune. Sunt, ca să zic așa, o fată cuminte.»

«Taică-meu se bate mereu cu pumnii în piept că trebuie să fii sincer și să spui adevărul, se plânge Joshua, 15 ani. Dar

sinceritatea lui se opreşte la sex. Asta-i o zonă în care candoarea mea nu e bine-venită.»

Părinţii ar trebuie să-şi încurajeze adolescenţii să fie sinceri în privinţa sentimentelor lor privind sexul: să nu spună «da» dacă vor să spună «nu»; să fie atenţi la ceea ce au nevoie, să respecte ceea ce-i face să se simtă bine; să nu fie prea dornici să placă sau să intre într-o gaşcă; să nu facă sex pentru a se simţi mai maturi decât sunt şi să nu confunde o relaţie sexuală cu una de iubire.

Mulţi părinţi nu prea ştiu care le este rolul în viaţa sexuală a adolescenţilor lor. Mama lui Sally a consultat un psiholog atunci când fata ei de 17 ani i-a cerut să-i facă rost de pilule anticoncepţionale. «Îmi cunosc fata. O să se îndrăgostească şi o să vrea să facă dragoste. Dacă are pilule va fi măcar în siguranţă. Dar nu-mi place că îi uşurez drumul către sex.»

«Adolescenţii care le cer părinţilor pilule anticoncepţionale dovedesc prin însăşi această cerere că nu sunt încă pregătiţi pentru vârsta adultă, a replicat psihologul. Furnizându-le aceste pilule, părinţii le refuză o experienţă vitală – *aceea de a lua decizii şi de a accepta consecinţele.* Un adult nu-şi transferă responsabilitatea asupra părinţilor. Îşi poartă responsabilitatea pe umerii proprii.»

Odată revenită acasă, mama lui Sally i-a spus fiicei ei: «Draga mea, dacă te crezi pregătită să faci sex, atunci eşti la fel de pregătită să discuţi cu un doctor despre pilule anticoncepţionale. Dacă îţi procur eu pilulele, atunci eu sunt – şi nu tu – implicată în treaba asta şi responsabilă de comportamentul tău.»

Iubirea matură

«Numai dragostea justifică sexul, spunea Betty, 16 ani. Aşa că sunt îndrăgostită mereu.» Această abordare cinică are istoria ei socială. Betty se simte, pesemne, vinovată şi singurul mod în care poate să-şi justifice comportamentul sexual este să se îndrăgostească. Iubirea, reală sau imaginară, o absolvă de vină.

Dar iubirea nu înseamnă doar sentiment şi pasiune. Iubirea e un sistem de atitudini şi o înşiruire de acte care amplifică viaţa şi pentru cel care iubeşte, şi pentru cel iubit. Iubirea romantică este adesea oarbă. Confirmă forţa celui iubit, dar nu-i vede slăbiciunea. Prin contrast, *iubirea matură* acceptă forţa fără a respinge slăbiciunea. În dragostea matură, nici băiatul, nici fata nu încearcă să-şi exploateze ori să-şi posede partenerul. Fiecare îşi aparţine lui însuşi. O asemenea iubire îţi dă libertatea de a te dezvolta şi a deveni sinele tău cel mai bun. *Iubirea şi sexul nu sunt identice, dar oamenii norocoşi sunt capabili să le combine.*

Rezumat:
lecții de educație a copiilor, pentru părinți

Care e scopul educației copiilor de către părinți? Acela de a-i ajuta pe copii să crească pentru a deveni ființe umane așa cum se cuvine, persoane având *compasiune, dăruire și grijă afectuoasă*. Ce trebui făcut ca să umanizăm un copil? Trebuie folosite doar metode umane, trebuie să recunoaștem că procesul se suprapune cu metoda, că scopul nu scuză mijloacele, și trebuie să ne asigurăm că, străduindu-ne să-l determinăm pe copil să se poarte bine, nu-i producem răni emoționale.

Copiii învață ceea ce trăiesc. Sunt ca cimentul ud. Orice cuvânt care se abate asupra lor lasă o urmă. În consecință, trebuie neapărat ca părinții să învețe să le vorbească într-un fel care nu trezește furia, nu produce durere, nu le micșorează încrederea în sine, nu-i face nesiguri de competența și valoarea lor.

Părinții impun tonul într-o casă. Reacția lor la fiecare problemă duce la amplificarea ori diminuarea ei. De aceea, părinții trebuie să refuze limbajul respingerii și să învețe un limbaj al acceptării. Îi știu, de fapt, cuvintele. I-au auzit pe propriii lor părinți folosindu-le cu musafii și străinii. *Este un limbaj care ocrotește sentimentele și nu critică purtările.*

Un licean îmbrăcat în blugi traversa strada; apare un taxi și e gata-gata să-l calce. Furios, șoferul începe să-l insulte: «Bă, tâmpitule, de ce nu te uiți pe unde mergi? Vrei s-o mierlești? Ai nevoie de maică-ta să te ducă de mână?»

Tânărul își îndreaptă spinarea și întreabă calm: «Așa discutați cu doctorul care vă consultă?» Șoferul se simte prost și își cere scuze.

Când părinții le vorbesc copiilor de parcă aceștia ar fi doctori, ei nici nu-i provoacă, nici nu-i înfurie.

Thomas Mann, laureat al premiului Nobel pentru literatură, spunea: «Vorbirea este civilizația însăși.» Și totuși, vorbele pot la fel de bine să brutalizeze și să civilizeze, să rănească și să vindece. Părinții au nevoie de un limbaj plin de compasiune, un limbaj care zăbovește afectuos. Au nevoie de cuvinte ce transmit sentimente, de reacții care îndulcesc dispoziția, de afirmații care încurajează bunăvoința, de răspunsuri care luminează lucrurile, de replici care emană respect. Cuvintele vorbesc minții. Părinții vorbesc mai intim; *vorbesc inimii* atunci când adoptă un limbaj al grijii afectuoase, sensibil la nevoile și sentimentele copilului. Acest limbaj nu se mărginește să-i ajute pe copii să-și dezvolte o imagine dominată de încredere și siguranță de sine, ei îi învață totodată să-și trateze părinții cu respect și considerație.

Însă nu e ușor să înlocuim stilul nostru obișnuit de a vorbi cu un limbaj al grijii afectuoase. De exemplu, dl Bloom a participat la un grup de îndrumare pentru părinții dornici să învețe un mod mai eficient, dar afectuos de comunicare cu copiii. După o serie de întâlniri, am avut următorul schimb de replici:

DL B.: Se pare că tot ce le-am spus până acum copiilor mei este greșit. Cu toate astea, consider că e foarte greu să-mi modific stilul meu «disciplinator».

DR G.: Nu e ușor să schimbi atitudinea cuiva și să-l înveți aptitudini noi.

DL B.: Mai mult, dacă aveți dreptate înseamnă că mi-am tratat copiii fără respect sau demnitate. Nu-i de mirare că nu mă respectă și nu ascultă ce le spun.

DR G.: Veți să spuneți că dați vina pe dvs. pentru că n-ați știut să procedați mai bine?

DL B.: Da, cred că așa este. Atâta timp cât mă învinovățesc pe mine, îi învinovățesc și pe copiii mei, în loc să-mi schimb

stilul de a le vorbi. Bun, acum ştiu ce am de făcut. Trebuie să nu mai dau vina pe mine şi să încerc să văd dacă limbajul ăsta al grijii afectuoase, pentru care pledaţi, într-adevăr funcţionează.

Când părinţii fac efortul de a reacţiona faţă de copiii cu grijă afectuoasă, recompensele sunt mari: copiii simt diferenţa şi învaţă să le vorbească părinţilor la fel.

Dl Brown a luat-o la serviciu pe fiica sa Debbie, în vârstă de nouă ani, în ziua în care i se zugrăvea biroul. A relatat următoarea conversaţie:

DL B.: Nu pot suporta mirosul de vopsea şi tot praful ăsta. Totul e atât de dezorganizat!

DEBBIE: Trebuie să fie tare naşpa pentru tine să lucrezi în harababura asta.

DL B.: Aşa este.

DEBBIE: Ţi-a plăcut ce ţi-am spus mai-nainte?

DL B.: Mi-a plăcut. Mi-am spus mie însumi: «Debbie înţelege ce simt.»

DEBBIE: Am observat că aşa îmi vorbeşti tu în ultima vreme.

Părinţii trebuie totuşi avertizaţi: să nu se aştepte întotdeauna la aprecierea de către copii a noului lor mod de comunicare prin limbajul grijii afectuoase. Uneori copiii vor cere cu insistenţă ca, în loc să le confirme sentimentele, părintele să le rezolve problemele – aşa cum relata o mamă.

Într-o zi, fiul ei de 11 ani, Noah, se plângea de fratele lui de şapte ani, Ron.

NOAH: M-am plictisit de minciunile şi înşelătoriile lui Ron, m-am săturat să mă chinuie!

MAMA: Trebuie să fie tare neplăcut. Vii acasă după o zi obositoare la şcoală şi dai de un frate mai mic care îţi face viaţa un iad.

NOAH: Iar începi! Ştiu ce simt. N-am nevoie să-mi spui tu.

MAMA (*calmă, nu apărându-se*): Când cineva îmi spune ce simt, mă simt înţeleasă.

NOAH (*şi mai enervat*): Dar ştiu că mă înţelegi! Cred că iei prea în serios lecţiile doctorului Ginott! Nu-mi place cum te-ai schimbat.

MAMA: Cum pot să te ajut?

NOAH: Vreau să ţipi la Ron mai des.

MAMA: Dar tocmai învăţ că ţipatul nu rezolvă nimic!

NOAH: Am nevoie să-mi rezolvi problema cu Ron.

MAMA: Asta încercam să fac mai demult, dar am încetat. Asta-i schimbarea care nu-ţi place. Am învăţat să am încredere în capacitatea ta de a-ţi rezolva propriile probleme.

NOAH: Şi cu minciunile lui Ron cum rămâne? Nu le mai pot suporta!

MAMA: Păi chiar ieri seară tatăl tău mi-a spus că îl supără minciunile lui Ron şi că fiul lui Noah l-a liniştit, reamintindu-i că e vorba doar de o etapă. Poţi să-ţi închipui că un băiat de 11 ani şi-a ajutat tatăl să reacţioneze calm la reaua purtare a unui copil?

NOAH: Da, cred că l-am ajutat. Poate că mă pot ajuta şi pe mine.

Îţi trebuie o anume îndemânare dacă vrei să nu revii la vechiul stil de a reacţiona faţă de copii atunci când eşti atacat. Mama aceasta nu l-a lăsat pe Noah să-i schimbe dispoziţia sufletească şi nici să-i submineze hotărârea de a exersa în continuare ceea ce învăţase. Pentru că se simţea bine şi plină de afecţiune atunci când îi confirma fiului ei situaţia dificilă, n-a încercat să se autojustifice ori să cedeze cererii lui de a-i rezolva problema. L-a ajutat, în schimb, să aibă încredere în capacitatea proprie de a-şi rezolva problemele şi astfel l-a încurajat să se maturizeze.

Disciplina: permisivă cu sentimentele, dar strictă cu purtarea

Părinţii vor să ştie dacă metodele pentru care se pledează în această carte sunt stricte sau permisive în ceea ce priveşte disciplina. Sunt *stricte* când se referă la *reaua purtare* a copilului. Dar *toate sentimentele, dorinţele şi fanteziile sunt permise*, indiferent dacă sunt pozitive, negative sau ambivalente. La fel ca noi toţi, copiii nu pot decide ce simt. În anumite momente simt lăcomie, poftă, vinovăţie, furie, frică, tristeţe, încântare sau dezgust. Deşi nu-şi pot alege emoţiile, sunt răspunzători de cum şi când le exprimă.

Purtarea inacceptabilă nu este tolerată. Încercarea de a-i *forţa* pe copii să-şi schimbe comportamentul inacceptabil e frustrantă. Şi totuşi, mulţi părinţi îşi pun încă întrebări fără ieşire: Cum să-l *fac* pe Mark să-şi îndeplinească sarcinile în casă? Cum să-l *oblig* pe Freddy să se aşeze cu burta pe carte? Cum s-o *pun* pe Grace să facă ordine la ea în cameră? Cum s-o *conving* pe Connie să nu întârzie peste ora fixată de întoarcere acasă? Cum să-i *impun* lui Ivan un simulacru de rutină?

Părinţii trebuie să devină convinşi de inutilitatea cicălelii şi a presiunilor. Tacticile coercitive nu generează decât resentimente şi rezistenţă. Presiunea venită din afară invită doar la sfidare. Decât să se chinuie să-şi impună voinţa asupra copiilor, părinţii au şanse mai mari să-i influenţeze luându-le în considerare punctul de vedere şi implicându-i în rezolvarea vreunei probleme.

Un exemplu: «Freddie, dirigintele tău ne-a atras atenţia că nu ţi-ai făcut temele. Poţi să ne spui care este, în opinia ta, problema? Te putem ajuta în vreun fel?»

Indiferent ce va răspunde băiatul în vârstă de 11 ani, părinţii au iniţiat un dialog care va duce la sursa problemei şi astfel îl va ajuta pe Freddie să-şi asume răspunderea temelor pentru acasă.

Copiilor le trebuie o definiţie limpede a ceea ce înseamnă purtare acceptabilă şi neacceptabilă. Fără ajutorul părinţilor, le este greu să nu-şi manifeste impulsurile şi dorinţele. Când ştiu care sunt limitele comportamentului permis, se simt mai în siguranţă.

E *mai uşor* pentru părinţi să stabilească reguli şi să formuleze restricţii, *să fixeze limitele decât să le impună*. Părinţii simt tentaţia să fie flexibili atunci când copiii transgresează regulile. Părinţii vor să aibă copii fericiţi. Dacă refuză să le permită încălcarea regulilor, copiii îi pot face să se simtă vinovaţi şi neiubiţi.

«Gata cu televizorul astă-seară», a declarat tatăl când programul fiului său de zece ani s-a terminat. Steven s-a înfuriat şi a urlat: «Cât eşti de rău! Dacă m-ai iubi, m-ai lăsa să mă uit la programul meu preferat care o să vină chiar acum.» Tatăl a fost tentat să cedeze. Nu i-a fost uşor să refuze asemenea argumente. Dar a hotărât să nu accepte un precedent. A impus limita fixată.

Cum multe reguli se impun cu dificultate, părinţii pot dori să stabilească priorităţi şi să menţină un număr cât mai mic posibil de reguli.

Se poate să fii şi afectuos, şi eficient cu copiii

Următoarele aplicaţii ale principiilor comunicării empatice îi pot ajuta pe părinţi să fie şi afectuoşi, şi eficienţi în relaţiile cu copiii.

1. *Înţelepciunea începe odată cu ascultarea.* Ascultarea empatică a copiilor îi face capabili pe părinţi să audă sentimentele pe care vorbele se străduiesc să le transmită, să audă totodată punctele de vedere ale copiilor şi astfel să înţeleagă esenţa lucrurilor pe care le comunică aceştia.

Părinţii trebuie să aibă mintea deschisă şi inima deschisă, ceea ce îi va ajuta *să asculte tot felul de adevăruri*, fie ele plăcute ori neplăcute. Dar mulţi părinţi se tem să asculte pentru

că s-ar putea să nu le placă ceea ce aud. Dacă părinții nu reușesc să creeze un climat de încredere care să-i încurajeze pe copii să-și împărtășească până și sentimentele inoportune, opiniile, plângerile și ideile, copiii nu vor fi sinceri. Le vor spune părinților doar ce vor să audă.

Cum pot crea părinții un climat de încredere? Prin felul în care reacționează la *adevărurile neplăcute*. Comentariile de mai jos *nu* sunt de ajutor:

Ce idee aiurea! (trimitere la plimbare)

Știi că nu mă urăști. (refuz)

Întotdeauna te pripești. (critică)

Ce te face să crezi că ești așa grozav? (umilire)

Nu vreau să mai aud nici o vorbă. (enervare)

În loc de toate astea, *confirmă*: «Aha, înțeleg. Îmi place că-mi împărtășești sentimentele tale atât de puternice. Deci asta e părerea ta. Îți mulțumesc că mi-ai adus-o la cunoștință.» *Să confirmi nu înseamnă să fii de acord.* E doar o cale respectuoasă de a deschide un dialog luând în serios declarațiile copilului.

2. *Nu nega percepțiile copilului, nu-i pune în discuție sentimentele, nu-i tăgădui dorințele, nu-i ridiculiza gustul, nu-i denigra părerile, nu-l discredita, nu-i disputa trăirile.* În loc de toate astea, *confirmă*.

Robert, opt ani, a refuzat să intre în bazinul de înot: «Apa e prea rece, plângea, și nu mă simt prea bine.» Tatăl i-a răspuns: «Apa e bună. Tu ești complet aiurea. Bazinul e încălzit, dar tu ești un laș. Te-ai speriat ca un iepure și plângi ca un sugar. Vocea ți-e puternică, însă ai un caracter slab.»

Cuvintele tatălui *au negat percepțiile copilului, i-au disputat trăirea, i-au pus în discuție sentimentele și l-au discreditat.*

Un răspuns util, care confirmă sentimentele copilului, ar fi sunat așa: «Nu te simți bine și apa pare rece. Ai vrea să nu trebuiască să sari azi în bazin.» Un astfel de răspuns are șanse să diminueze rezistența. Copilul se simte acceptat și respectat. Cuvintele îi sunt luate în serios și nu e culpabilizat.

Când Mary, zece ani, i s-a plâns mamei: «Supa e prea sărată», mama i-a negat automat percepția și a răspuns: «Nu e sărată. Abia dacă am pus sare.» Dacă ar fi învățat *să confirme* percepția fiicei sale, mama ar fi răspuns: «O, e prea sărată *pentru tine*!» *Să confirmi nu înseamnă să fii de acord.* Exprimă doar respect pentru opinia copilului – în cazul acesta, pentru papilele lui gustative.

3. *În loc să critici, îndrumă. Formulează problema și posibila soluție.* Nu-i spune copilului nimic negativ despre el. O mamă a observat că termenul de restituire la bibliotecă a cărții fiicei sale era depășit. Supărată, a izbucnit, criticând: «N-ai pic de responsabilitate! Întotdeauna amâni și uiți. De ce n-ai înapoiat cartea la timp?» Dacă ar fi recurs la îndrumare, mama ar fi formulat problema și ar fi dat soluția:«Cartea trebuie returnată la bibliotecă. Termenul e depășit.»

4. *Când vă înfuriați, descrieți ce vedeți, ce simțiți și la ce vă așteptați, începând propozițiile cu verbul la persoana întâi*: «Sunt supărată, sunt enervată, sunt furioasă, sunt indignată, sunt uluită.» Feriți-vă să atacați copilul. Când tatăl lui Billy și-a văzut băiețelul de patru ani aruncând cu pietre într-un prieten, el n-a insultat și n-a blamat copilul cu comentarii de genul: «Ai înnebunit? Puteai să-l faci infirm pe prietenul tău. Asta vrei? Ești un copil violent!» În loc de asta, a zis cu voce răspicată: «Sunt furios și dezamăgit. Nu aruncăm cu pietre în oameni. Oamenii nu sunt făcuți ca să-i lovim.»

5. *Când lauzi*, când vrei să-i spui copilului tău ce apreciezi la el sau la ceea ce a făcut, *descrie actele în cauză, nu*

evalua trăsături de caracter. Betty, în vârstă de 12 ani, şi-a ajutat mama să rearanjeze dulapurile din bucătărie. Mama s-a ferit să folosească adjective, să evalueze: «Ai făcut o treabă bună. Eşti foarte muncitoare. Vei deveni o mare gospodină.» În schimb, a descris ce realizase Betty: «Farfuriile şi paharele sunt puse toate în ordine acum. O să-mi fie uşor să găsesc obiectul de care am nevoie. A fost mult de lucru, dar ai făcut tot. Îţi mulţumesc.» Cuvintele de recunoaştere ale mamei au ajutat-o pe Betty să tragă propria ei concluzie: «Mamei mele i-a plăcut ce-am făcut. Sunt foarte muncitoare.»

6. *Învaţă să spui «nu» într-un fel mai nedureros oferind în imaginaţie ceea ce nu poţi oferi în realitate*. Copiilor le e greu să distingă între *nevoie* şi *dorinţă*. În ceea ce-i priveşte, ei au nevoie de absolut tot ce cer: «Pot să primesc o bicicletă nouă? Am mare nevoie. Te rog mult, pot?» Într-un magazin de jucării: «Vreau camionul ăsta. Te rog cumpără-mi-l!» Cum să răspundă părintele? De preferinţă, nu printr-un scurt «Nu! Ştii că nu ne putem permite». E mai puţin dureros să-i confirmi măcar dorinţele copilului, spunând că le înţelegi. «O, cât aş vrea să-ţi putem cumpăra o bicicletă nouă! Ştiu cât ţi-ar plăcea să mergi cu ea în jurul oraşului şi spre şcoală. Viaţa ta ar fi mult mai simplă. Dar în clipa asta ceea ce câştigăm nu ne permite. Lasă-mă să vorbesc cu tati şi să vedem dacă putem face ceva de Crăciun.» Sau: «Cât aş vrea să am bani ca să ţi-o cumpăr», în loc de: «Tot ce vezi vrei să ai. Nu, nu se poate, aşa că încetează să mai ceri.»

Elizabeth, în vârstă de 17 ani, i-a spus mamei: «Am nevoie de cerceii tăi cu diamante ca să-i pun la petrecerea de promovare. Mi-i dai?» Furioasă, mama a ripostat: «Sub nici un motiv! Ştii că nu dau nimănui cerceii mei cu diamante să-i poarte! Dacă îi pierzi?» Mai puţin dureros ar fi fost un răspuns care să confirme dorinţele fetei: «Cât aş vrea să am încă o pereche de cercei cu diamante ca să ţi-i dau! Vrei altceva din cutia mea cu bijuterii?»

Părinţilor le e greu să refuze cererile copiilor. Ar vrea să le împlinească dorinţele. Ar vrea să-i vadă că sunt fericiţi. De aceea părinţii se simt frustraţi şi furioşi când li se cer lucruri pe care nu le pot oferi şi se poartă cu asprime dacă trebuie să spună «nu». Confirmându-le dorinţa şi neenervându-se, părinţii le dau posibilitatea copiilor să-şi manifeste sentimentele.

7. Daţi-le copiilor dreptul de a alege şi de a se exprima în chestiunile care le afectează viaţa. Copiii sunt dependenţi de părinţi, iar dependenţa generează ostilitate. Pentru a reduce animozitatea, părintele trebuie să-i ofere copilului ocazii de a resimţi independenţa. Cu cât e mai mare autonomia, cu atât devine mai mică animozitatea. Cu cât e mai mare independenţa, cu atât se împuţinează resentimentele faţă de părinte.

Chiar şi un copil mic poate fi întrebat: «Ţi-ar plăcea să-ţi ung cu gem sau cu unt pâinea prăjită?»; sau i se poate spune: «Ora de culcare este între şapte şi opt. Tu decizi când eşti destul de obosit ca să te culci.» De ce e important pentru copil să i se dea dreptul de a alege? Pentru că s-ar putea să-şi spună: «Părinţii ţin seama de dorinţele mele. Am un cuvânt de spus în legătură cu viaţa mea. Sunt o persoană. Contez.»

Am primit următoarea scrisoare ca replică la un articol de ziar în care discutam dreptul copilului de a alege:

Într-unul dintre articolele dvs. ne-aţi reamintit că până şi copiii foarte mici trebuie să poată alege. Şi chiar pentru asta aş vrea să vă mulţumesc şi să vă spun că acelaşi lucru este adevărat la celălalt capăt al vieţii, când o persoană poate redeveni la fel de neajutorată ca un copil mic.

Eram alături de tatăl meu, în vârstă de 80 de ani, care se stingea, bolnav de cancer. Depresia lui, provocată de faptul că era

într-atât de dependent de alții, m-a făcut să-mi revină în minte, clare și răspicate, cuvintele dvs. Ce cumplit este să nu ai control asupra propriei vieți! M-am gândit că frustrarea tatălui meu s-ar mai atenua dacă ar putea face câteva adevărate alegeri. Existau surprinzător de multe situații în care putea și trebuia să aibă un cuvânt de spus, precum: voia să-l ajut să meargă la baie? (modestia dispare la un moment dat, dar trebuia să spună el când). Voia să-i vorbesc sau să tac? Voia prânzul? Voia să-i vină în vizită nepoții?

Unele erau lucruri simple, dar toate erau lucruri în care simțeam că ar trebui să poată alege el. Simt, de asemenea, că asta a ajutat la stabilirea unui anume fel de relație a mea cu el, pe care n-aș fi vrut s-o ratez. Sper, totodată, că l-am ajutat cumva să-și ușureze nu durerea, din păcate nu pe ea, dar măcar povara agoniei.

Epilog

Soluțiile oferite în această carte pot ușura sarcina părinților numai dacă sunt aplicate așa cum trebuie. Copiii răspund cerințelor în mod diferit. Unii sunt flexibili; acceptă cu ușurință schimbările în proceduri și relații. Alții, mai conservatori, acceptă schimbarea doar protestând și după ce sunt stimulați. În sfârșit, alții rezistă activ la orice «ordine nouă» în viața lor. O bună aplicare a metodelor prezentate în această carte nu va ignora textura fundamentală a temperamentului și personalității copilului.

Copiii înfloresc doar dacă metodele de creștere a lor sunt îmbibate cu respect și simpatie. Abordarea din această carte poate crea o sensibilitate mai adâncă la sentimente și o reactivitate mai mare la nevoi în relația presărată cu provocări dintre părinte și copil.

Un tânăr cuplu a rătăcit drumul în păienjenișul de șosele din California. «Ne-am rătăcit», i-au spus unui polițist.

«Știți unde vă aflați?», i-a întrebat el.

«Da, au răspuns. Scrie pe gheretа în care stați dvs.»

«Știți unde vreți să mergeți?» a continuat polițistul.

«Da!» au replicat cei doi în cor.

«Atunci nu v-ați rătăcit, a tras concluzia polițistul. Aveți doar nevoie de indicații clare.»

Părinții pot și ei beneficia de indicații clare care să-i ajute să ajungă acolo unde vor în ce privește educația copiilor. Dar, în plus, au nevoie de noroc și de îndemânare. Cineva ar putea să întrebe: «Dacă au noroc, de ce le mai trebuie îndemânare?» Ca să nu-și strice norocul...

Cum putem să-i ajutăm pe copii

Chiar și copiii perfect sănătoși reacționează prin tulburări emoționale la situațiile stresante și conflictele lăuntrice. Pot fi bântuiți de spaime și coșmaruri, pot să-și roadă unghiile, să-și scoată din fire frații și surorile, să sufere de ticuri, să aibă crize de personalitate și să se manifeste în multe alte moduri neplăcute. Sunt copii doriți, crescuți de părinți care-i iubesc, în cămine nedestrămate, care ar putea beneficia de ședințe de terapie infantilă.

Traume recente. Copiii expuși la o catastrofă venită pe neașteptate pot suferi de sindromul de stres postraumatic. Un copil poate reacționa printr-o anxietate copleșitoare și poate dezvolta simptome dramatice dacă este martorul unui incendiu, al unui accident de mașină sau al unui atac terorist. Moartea unei persoane dragi, mai ales, poate avea efecte devastatoare.

Când teroriștii, folosind avioane ca arme, au atacat Statele Unite și au distrus Turnurile Gemene din centrul New York-ului în 11 septembrie 2001, adulții și copiii au fost traumatizați grav. Mulți copii și-au pierdut un părinte, unii chiar pe amândoi. Părintele supraviețuitor, aflat în doliu, sau vreo rudă a rămas să se descurce cu acești copii orfani și disperați. Și vederea Turnurilor Gemene în flăcări la televizor sau de la o distanță nepericuloasă a fost traumatizantă atât pentru copii cât și pentru adulți, dar impactul psihologic a fost mult mai intens în cazul copiilor care au trăit nemijlocit evenimentul ori al unui părinte care s-a salvat din conflagrație. Conform unui studiu publicat în *New York Times*, cu cât un copil

s-a aflat mai aproape de zona dezastrului, cu atât trauma a fost mai puternică.

Copiii mici care trec prin experienţe traumatizante vorbesc rareori despre ele. Spaimele şi tensiunile ies la iveală în jocurile lor. Psihoterapia infantilă oferă o atmosferă corespunzătoare, materiale potrivite şi un adult empatic pentru ajutorarea copiilor aflaţi la ananghie. Terapeutul îi ajută să retrăiască – prin joc şi cuvinte – evenimentele dificile, astfel încât copiii să poată asimila şi stăpâni panica şi anxietatea. Ei construiesc, de pildă, case din cuburi şi le bombardează. Sirenele urlă, incendiile se dezlănţuie, ambulanţele îi iau pe răniţi şi pe morţi. Săptămâni în şir, copiii îşi exprimă sentimentele de şoc şi oroare. Numai după această reluare simbolică a evenimentelor copiii sunt capabili să vorbească despre sentimentele şi amintirile lor fără frică şi anxietate. Anxietatea generată de un dezastru recent este diminuată când, în prezenţa unui adult care-l înţelege, copilul este capabil să reprezinte cu jucării şi să exprime în cuvinte evenimentele şi amintirile înfricoşătoare. Cu ajutorul a numeroşi profesionişti voluntari, New York-ul a pus la dispoziţia celor aflaţi în nevoie servicii psihologice.

Copii înfricoşaţi. La fel ca şunca şi ouăle, copiii mici şi frica merg împreună. Principala frică a copiilor de trei ani pare să fie produsă de câini, a celor de patru ani – de întuneric. Aceste frici se atenuează cu vârsta, dispărând complet pe la vârsta de opt ani. Alte frici relatate de copii sunt cele produse de maşinile pompierilor, cutremure, răpire, condusul cu viteză mare, şerpi, mari înălţimi. Din 11 septembrie predomină frica de terorişti. Unii copii au prezentat doar o teamă uşoară, însă nu au scăpat de ea nici când unul dintre părinţi era de faţă. Alţii au avut reacţii mai puternice; au cerut să rămână lumina aprinsă peste noapte ori au avut manifestări tensionate atunci când a trecut o maşină de pompieri ori s-a menţionat o tâlhărie.

Copiii cu frici persistente şi intense pot beneficia de ajutor de specialitate. Intensitatea reacţiei lor este un indiciu grăitor. Sunt paralizaţi şi devin neputincioşi din cauza anxietăţii. Cerul se poate prăbuşi, fulgerul poate lovi casa, întreaga familie poate fi măturată de pe faţa pământului de un uragan. Caleidoscopul obiectelor

şi persoanelor înfricoşătoare e infinit: zgomote puternice, înălţimi, oameni necunoscuţi, apă care curge, colţuri întunecate, insecte minuscule, animale uriaşe. Copiii încearcă să scape de anxietate ferindu-se de locurile şi activităţile pe care le cred periculoase. De exemplu, pot evita apa, urcarea unei scări, pot refuza să stea într-o cameră întunecoasă.

În psihoterapia de grup, copiii anxioşi vor fi probabil implicaţi în activităţi care le cer să-şi înfrunte fricile. Vor trage la ţintă cu puşti zgomotoase, se vor mânji singuri cu noroi, vor stinge lumina. Grupul nu le va permite copiilor anxioşi să evite confruntarea cu problema lor. Terapeutul poate, după aceea, să trateze reacţiile de frică pe măsură ce apar. Copiii sunt ajutaţi să-şi joace şi să-şi exprime fricile acute şi să-şi atenueze şi stăpânească anxietatea vagă.

Rivalitate excesivă între fraţi. Copiii a căror gelozie pe fraţii lor le îmbibă întreaga personalitate şi le colorează întreaga viaţă au nevoie de ajutor psihologic. Ei îşi agresează fraţii şi surorile atât fizic, cât şi verbal. Percepându-şi fratele ca pe favoritul părinţilor, caută atenţie exclusivă şi încearcă sub toate formele să devină favoriţii vreunui profesor, lideri la şcoală sau în tabără. În competiţii, au o nevoie compulsivă să exceleze şi nu reacţionează bine la o înfrângere. Dacă gelozia unor astfel de tineri nu se atenuează în copilărie, ei pot să-şi ducă viaţa tratând oamenii ca pe nişte substituţi de fraţi. După cum pot continua să-şi chinuie în mod conştient fraţii şi surorile.

E normal ca un copil să fie gelos pe fraţi şi surori atâta timp cât, spre deosebire de a copiilor care au nevoie de ajutor, gelozia lui nu invadează tot peisajul. Copilul poate simţi că fraţii săi primesc mai multă iubire şi poate concura cu ei pentru afecţiune. Dar, când primeşte iubire, el se calmează imediat. Poate să-i placă competiţia şi locul cel mai bun, dar poate să se şi bucure de jocul în sine. Mai mult, poate accepta înfrângerea fără prea multă durere ori tensiune.

Interes prea puternic pentru sex. Unii copii sunt preocupaţi prematur şi continuu de chestiuni sexuale. Ei visează sex, se gândesc la sex şi vorbesc despre sex. Se masturbează în mod regulat

în public ori în intimitate și încearcă să exploreze sexual alți copii, inclusiv pe frații și surorile lor. Trag cu ochiul, încercând să-și «prindă» părinții făcând sex. Au în cap prea mult sex, prea devreme. Acești copii au nevoie de ajutor psihologic.

Mulți copii manifestă un interes firesc față de chestiunile sexuale. Ei pot tachina sexul opus, pot chicoti când vine vorba de iubiți sau iubite. Pot fi, de asemenea, în mod agreabil conștienți de senzualitatea lor; se pot atinge și uneori se pot masturba. Totuși activitatea sexuală le ocupă doar o parte din viață.

Copii extrem de pudici. E vorba despre copii care intră în panică dacă sunt văzuți dezbrăcați. Sunt conștienți în mod dureros de corpul lor; se simt stânjeniți la orele de educație fizică și suferă cumplit la vizitele medicale. Ajutorul de specialitate poate fi benefic pentru ei.

Și altor copii poate să le displacă să se dezbrace pentru examinare medicală sau pentru gimnastică. Se pot agita, pot protesta, însă nu intră în panică.

Copii extrem de agresivi. Copiii foarte ostili au nevoie de ajutor de specialitate. Sensul ostilității trebuie evaluat minuțios și înțeles. Cum ostilitatea poate să provină din cele mai diverse surse, trebuie găsită cauza agresivității în fiecare caz, astfel ca tratamentul să fie adaptat cauzei și cazului.

Uneori întâlnim copii a căror agresivitate nu scade prin manifestare și a căror distructivitate nu e însoțită de vreo culpabilitate vizibilă. O parte din acești copii sunt capabili de o cruzime extremă, neurmată, în aparență, de anxietate sau remușcări. Pare să le lipsească însușirea empatiei și nu dau semne că le-ar păsa de bunăstarea celorlalți. Cenzura și critica au puține efecte asupra lor, ca și cum le-ar fi indiferent ce gândesc alții despre ei. Nici măcar pedepsele nu-i determină să cedeze. Le este frică de adulți, n-au încredere în bunăvoința lor și le resping favorurile. Stabilirea unei relații cu asemenea copii nu e o treabă simplă. Copiii cu un astfel de istoric beneficiază de tratamentul care li se aplică atunci când terapeutul este capabil să le câștige încrederea și să stabilească o relație bazată pe respect reciproc.

Nu este neobișnuit pentru copii să aibă comportamente agresive și distructive. În mare parte, lucrul acesta e consecința curiozității și excesului de energie. Câte ceva este și consecința frustrării și resentimentelor. Comportamentul agresiv se poate petrece acasă, dar nu în afara casei; sau viceversa, la școală, însă nu acasă. Copiii pot să-și distrugă jucăriile proprii – din curiozitate sau din furie –, dar sunt ceva mai precauți cu posesiunile altora.

Obișnuința de a fura. Furtul frecvent este o problemă serioasă. Unii copii șterpelesc lucruri mărunte și mai puțin mărunte ori de câte ori se ivește ocazia. Pot fura din casă, la școală, în tabără, la supermarket sau de la vecini. Copiilor cu un lung istoric de furturi le poate fi benefică terapia de grup. Unii dintre acești copii, de obicei mai mari, fură ca să-și cumpere droguri. Pentru ei este indicat un centru de reabilitare antidrog.

Copiii care fură doar din casă nu intră în această categorie. Pot fi și ei implicați, când și când, în episoade de mici furtișaguri în afara casei. Pot lua fructe sau bomboane, pot să nu returneze obiecte «împrumutate» sau «găsite». Însă acest mod de comportament durează, de obicei, puțină vreme. Pe măsură ce cresc, acești copii ajung să recunoască dreptul de proprietate și să-l respecte.

Prea-frumos-ca-să-fie-adevărat. Unii copii par prea cuminți ca să fie adevărat. Sunt ascultători, ordonați și curați. Îi îngrijorează sănătatea mamei, îi preocupă afacerea tatălui și abia așteaptă să aibă grijă de surioara mai mică. Întreaga lor viață pare să se concentreze asupra părinților, pe care vor să-i bucure. Nu prea mai au energie să se joace cu copiii de vârsta lor.

La școală și în cartier, copiii aceștia pot avea aceeași purtare perfectă. Vor fi blânzi și drăguți și-și vor folosi timpul și energia ca să-l înmoaie pe profesorul de care le este frică. Îi pot aduce proverbialul măr ori se pot oferi să șteargă tabla. Sub masca de «copil bun» se ascund adesea impulsuri de «copil rău». Efortul de a-și transforma impulsurile agresive în purtări angelice și vigilența continuă, necesară pentru menținerea fațadei perfecte, consumă energia vitală a acestor copii. Nu e neobișnuit să citești în presă despre un copil care a înfăptuit un delict grav, în timp ce vecinii povestesc cât de ascultător, liniștit, săritor la nevoie era copilul cu pricina.

Psihoterapia de grup oferă un cadru eficient de modificare a comportamentului excesiv de «bun». Scenariul, la care participă copii cu manifestări mai directe ale impulsurilor lor ostile, îi încurajează pe «copiii buni» să renunțe la supunerea de sclavi și să-și asume o asertivitate firească. Observând și având experiențe, ei învață că nu e necesar să te bagi pe sub pielea oamenilor și să nu-ți manifești personalitatea. Încep, încetul cu încetul, să-și cunoască propriile sentimente și să-și stabilească propria identitate.

Copii imaturi. În această categorie intră copiii care au fost doriți și iubiți pe când erau bebeluși, dar nu și ca indivizi în dezvoltare, cu propriile idei și nevoi. Acești copii supraprotejați sunt nepregătiți pentru realitățile vieții din afara adăpostului familial. Au prea puțin ocazia să-și dezvolte aprecierea față de nevoile și sentimentele celorlalți – și le e greu să tolereze frustrarea. În loc să facă ei înșiși eforturi, vor ca ceilalți să aibă grijă de ei.

Psihoterapia în grupuri atent selectate este în mod special utilă copiilor imaturi. Grupul oferă motivație și sprijin pentru «a crește mare», ca și o arenă sigură de testare a noilor patternuri de comportament. Copiii învață, în grup, care aspecte ale comportamentului lor sunt acceptabile social și ce comportament se așteaptă de la ei. Ca urmare, fac efortul să se adapteze standardelor celor de-o seamă cu ei. Învață, în grup, diverse tehnici sociale esențiale, precum folosirea în comun a obiectelor, coparticiparea la activități, captarea atenției unui adult prietenos. Învață să concureze și să coopereze, să lupte și să aplaneze luptele, să negocieze și să accepte compromisul. Aceste tehnici îi pregătesc pe copiii în cauză să-i trateze pe cei din jur de la egal la egal.

Copii retrași. Copiii aceștia pot fi descriși ca timizi, supuși, inhibați și umili. Au dificultăți să-și exprime sentimentele obișnuite de afecțiune și agresivitate, au puțini prieteni și evită interacțiunile sociale și joaca. În situații interpersonale nu sunt în largul lor și se feresc să cunoască oameni. Vor ca ceilalți să facă gestul prietenesc de deschidere, dar se poate ca nici atunci să nu răspundă pe măsură.

Copiilor retrași le este greu să înjghebeze relații cu profesorii de la școală sau cu colegii, în curtea școlii. Suferă cumplit când li se cere, în clasă, să facă lectură cu voce tare ori să răspundă la vreo întrebare. Pot răspunde cu «da» sau «nu», ori pot să nu răspundă deloc. Când se joacă, își caută o activitate liniștită și nepericuloasă, care nu pretinde comerț social. Când sunt constrânși să aibă un contact social, anxietatea lor poate deveni panică.

Copiii retrași pot fi ajutați prin psihoterapie de grup. Adultul prietenos, obiectele tentante și membrii bine aleși ai grupului le fac dificilă închiderea în scoica proprie. Scenariul accelerează ieșirea din izolare și încurajează libertatea în jocul și conversația cu alții copii.

Ticuri și nărăvuri. Unii copii au nărăvuri persistente, care-i deranjează pe părinți. Se uită cruciș, pufărie pe nas, se strâmbă, zvâcnesc, se scobesc în nas, se freacă la ochi, își dreg vocea, își cocoșează umerii, își rod unghiile, își sug degetul mare, își pocnesc articulațiile, bat în podea cu piciorul. Contorsiunile și nărăvurile acestea se pot manifesta atât de evident și grotesc, încât atrag atenția. Degetele pot arăta jalnic, cu pielea infiltrată cu apă sau unghiile roase până la rădăcină. Și n-ai cum scăpa de sunetele discordante ale nasului, gâtlejului, articulațiilor și picioarelor. Acești copii au nevoie de consult psihologic, ca și de îngrijire medicală, pentru găsirea celui mai potrivit tratament.

Uneori, copiii obosiți, somnoroși, preocupați sau aflați sub un stres emoțional pot prezenta de asemenea o serie întreagă de particularități comportamentale și ticuri. Însă ele nu se manifestă tot timpul și în cele din urmă dispar.

Cum își tratează specialiștii în psihoterapie infantilă proprii copii

Ca psiholog specializat pe părinți și copii, am fost adesea întrebat dacă pregătirea și experiența mea profesională mi-au fost utile în creșterea propriilor copii. Sunt oare psihoterapeuții niște părinți mai buni decât părinții fără pregătire? Întrebarea aceasta e pusă rareori, deși răspunsul nu este evident. Câțiva psihologi și psihiatri cu specializare infantilă s-au întâlnit ca să discute acest subiect delicat.

DR. ADAMS: Publicul se așteaptă ca specialiștii în sănătatea mentală să fie părinți mai buni. Dacă ei nu pot beneficia personal de pe urma experienței profesionale și viziunii lor, ce speranță să mai aibă părinții nespecialiști?

DR. BRUCE: Pe de altă parte, același public spune, nu fără delicii, glume nostime despre copiii cu tulburări și turbulenți ai psihologilor și psihiatrilor.

DR. CHAMBERS: Problema este – poate competența profesională să se personalizeze? *Pot fi transpuse principiile psihologice în tehnici de educație a copiilor?*

DR. DAVID: Am unele îndoieli. Sunt înțelegător și tolerant cu pacienții-copii. Dar îmi pierd cu ușurință cumpătul cu copiii mei. Mă enervez, țip, cicălesc și insult. Exact ca un părinte!

DR. FIELD (*către Dr. David*): Într-o conferință, cândva, ați spus: «Ceea ce contează în relațiile părinte-copil nu e o metodă anume, ci atitudinile generale.» Știu că aveți față de copii dvs. o atitudine generală minunată. Și atunci cum se face că în viața de fiecare zi îi chinuiți?

DR. DAVID: Nu pot fi obiectiv cu copiii mei. Sunt spontan. Nu le aplic nici o metodă gândită dinainte.

DR. ADAMS: De ce-ar strica să aplicați asupra copiilor proprii *metodele care s-au dovedit utile în cazul tinerilor dvs. pacienți?*

DR. DAVID: Seamănă atâta cu o manipulare, cu o uneltire, e atât de lipsit de spontaneitate!

DR. GREEN: Lumea e plină de adulți cu tulburări, cărora pe când erau copii li s-a dat, de către părinții lor, un «tratament spontan». *Ce era în gușă aveau și-n căpușă.* Iar din gușa lor țâșneau invective și insulte.

DR. DAVID: Vreți să spuneți că sunteți contra spontaneității față de copiii dvs.?

DR. GREEN: Nu, deloc. Sunt contra *impulsivității deghizate în spontaneitate.* Nu e nimic rău în faptul că părinții își examinează reacțiile naturale față de copii – ca să separe grâul de pleavă, *ca să afle ce ajută și ce doare.*

DR. DAVID: Vreți să spuneți că unele din reacțiile noastre spontane pot fi nocive pentru copii? S-ar putea să aveți dreptate. Chiar provocat, nu mi-ar trece prin cap să-i pun etichete abuzive unui tânăr pacient. Și totuși fac asta cu băiatul meu.

DR. IVY: La fel și eu. Când unul dintre pacienții mei copii a vărsat fără să vrea vopsea roșie în camera de joacă, am știut exact cum să reacționez: «O! s-a vărsat vopseaua. Avem nevoie de un burete. Și uite niște apă pentru tine.» A fost o remarcă spontană, automată. N-a fost ceva *uneltit*, dar nici *accidental. A fost consecința pregătirii mele de terapeut.*

DR. BRUCE: Presupuneți atunci că fiul dvs. ar vărsa fără să vrea vopsea pe covorul de acasă. Ce s-ar întâmpla?

DR. IVY: Nu mă-ntrebați! Sigur, ar depinde de dispoziția mea, dar aș ști să-l învinovățesc și să-l fac de rușine: «Uite ce-ai făcut! Ești tare împiedicat. De câte ori să-ți spun să ai grijă?» Îmi dau seama cât de ocrotitor sunt cu micii mei pacienți și cât de distructiv pot fi câteodată cu copilul meu. Luat pe sus,

nu mă gândesc să-i aplic *spontaneitatea obţinută prin pregătire* propriului meu băiat.

DR. ADAMS: Un mare maestru le-a spus odată elevilor săi: «Învaţă tehnici, pe urmă uită-le.» Acesta e adevărul oricărui virtuoz. Ni se aplică şi nouă.

DR. BRUCE: Aşa cum un chirurg nu-şi poate opera membrii familiei, un psihiatru nu poate fi terapeutul propriilor săi copii. Nu cumva există aici pericolul că vei deveni terapeutul, nu părintele copilului tău?

DR. ADAMAS: Nici vorbă. Le dăruiesc pacienţilor mei copii tot ce am învăţat mai bun. Iar în asta intră interpretări ale proceselor inconştiente, adaptate momentului. Nu mi-ar trece prin cap să pun diagnostice ori să fac interpretări pentru copiii mei, să mă joc cu ei de-a psihologul. Dar *ceea ce este sensibil, plin de compasiune şi uman se schimbă prea puţin când vii de la birou acasă.*

DR. FIELD: Şi eu am constatat că pregătirea medicală şi psihiatrică are efect asupra vieţii mele. Când fiul meu şi-a fracturat braţul, n-am leşinat la vederea osului care străpunsese pielea. I-am administrat primul ajutor: nu numai fizic, ci şi emoţional. Şi astfel l-am ajutat să facă faţă şi *durerii*, şi *panicii.*

DR. HILL: Mă întreb de ce aplicăm atât de puţin cunoştinţele clinice în creşterea copiilor noştri. Eu, de exemplu, îmi tratez fiul, în mod fundamental, la fel cum m-a tratat mama pe mine. Uneori îi folosesc chiar şi tonul vocii. E ca şi cum aş pune iar şi iar o înregistrare bine-cunoscută.

DR. CHAMBERS: Căutaţi o înregistrare necunoscută? Un scenariu nou? Sunetul altui toboşar?

DR. HILL: Nu-mi place înregistrarea mea parentală. Fără să-şi dea seama, mulţi părinţi recită inconştient replicile unui scenariu din trecut. Dar ne dăm seama. Ar trebui să fim în stare să ne scriem propriul scenariu şi să folosim tot ce am învăţat ca terapeuţi de copii.

DR. BRUCE: Cu toate astea, ai tonul părintelui tipic.

DR. HILL: Da, şi asta mă sâcâie. Acasă, când lucrurile merg prost nu ştiu cum să închid sunetul. Ca şi alţi părinţi, dau înapoi

şi regret, în ciuda pregătirii profesionale şi a multor ani în care am tratat copii.

DR. BRUCE: Toţi părinţii sunt vulnerabili. Nu-i uşor să ieşi câştigător când e vorba de copiii tăi. Cap – pierdem noi. Pajură – câştigă ei.

DR. ADAMS: Copiii au probleme concrete, care nu conduc la generalităţi strălucitoare despre iubire, respect, acceptare, diferenţe individuale şi unicitate personală. Aceste concepte sunt prea mari. Sunt ca o bancnotă de o mie de dolari – bani buni, dar inutili pentru necesităţile zilnice: să-ţi cumperi o ceaşcă de cafea, să iei un taxi, să dai un telefon. Pentru viaţa de fiecare zi ne trebuie monede. Pentru a ne creşte copiii avem nevoie de *mărunţiş* psihologic, *înrudit* cu cel utilizat în terapia copilului.

DR. DAVID: Dar spuneţi-mi, vă rog, ce înseamnă mărunţiş psihologic?

DR. ADAMS: Căi specifice de a trata eficient şi uman întâmplările din fiecare clipă: micile enervări, conflictele periodice, crizele survenite brusc.

DR. DAVID: Spuneţi-ne cum aţi beneficiat, ca părinte, de terapeutul care sunteţi.

DR. ADAMS: V-aş putea da o listă lungă cât o carte. Însă mă tem că veţi crede că îmi închipui că ştiu toate răspunsurile. Nu le ştiu. Dar am învăţat să reacţionez mai uman la dificultăţile zilnice cu care mă confruntă copiii mei. Sunt empatic, aşa cum sunt cu pacienţii mei copii. *Încerc să mă pun în pielea lor ca să înţeleg ce simt.* Am învăţat cum să exprim furia fără insulte. Chiar dacă sunt provocat, nu-mi împroşc copiii cu nume abuzive. Nu le jignesc atributele personalităţii şi nu atac trăsăturile lor de caracter. În loc de toate astea, exact ca în terapie, *declar ce văd, ce simt şi ce trebuie făcut.*

DR. DAVID: Vreţi să spuneţi că nu vă pierdeţi cumpătul în faţa copiilor?

DR. ADAMS: Ba da. Dar acum nu-mi mai este frică de furia mea, pentru că ştiu s-o exprim fără efecte nocive. Sunt *autentic*:

cuvintele se asortează cu sentimentele mele. Nu pretind că simt iubire când sunt furios. Am mai învățat că începutul înțelepciunii este tăcerea și că autoritatea presupune concizie. Așa că *vorbesc mai puțin și ascult mai mult.* Când lucrurile merg prost, *nu dau lecții, caut soluții.* Am învățat să răspund la plângerile copiilor mei fără să mă apăr sau să mă plâng și eu, în compensație. Folosesc adesea mormăieli de simpatie și comentarii scurte.

DR. CHAMBERS: Cum ar fi?

DR. ADAMS: «O, văd. Deci asta s-a întâmplat. Deci așa te simți. Deci asta e părerea ta. Mă bucur că îmi împărtășești ideile tale. Mulțumesc că îmi atragi atenția. Dă-mi voie să trec pe hârtie sugestiile tale, ca să mi le pot reaminti.» Evit deliberat întrebările stânjenitoare. Evit logica rece în situațiile fierbinți. *De vreme ce lumea vorbește minții, eu vorbesc inimii.*

DR. BRUCE: Asta-i bun-simț, nimic altceva.

DR. GREEN: Nu, cred că presupune un *simț ne-bun.* De pildă, am învățat în terapia copilului că până și un pic de laudă poate avea efect distructiv. Așa că n-o folosesc. Nici în camera de joacă, nici acasă. Evit lauda care-i constrânge pe copii să aspire către imposibil: ești *întotdeauna* atât de minunată, ești *întotdeauna* atât de atentă. Ești un înger. Lauda mea este apreciativă: *descrie* eforturile și realizările copilului și sentimentele mele despre acestea. Nu evaluează, nu judecă, nu compară sau consimte.

DR. CHAMBERS: Puteți fi mai clar?

DR. GREEN: Îmi place ce-mi cereți. Am posibilitatea astfel să-mi limpezesc opiniile. Vă apreciez interesul. Vedeți, Dr. Chambers, asta a fost o laudă apreciativă.

DR. CHAMBERS: Cum m-ați fi lăudat înainte de a vă fi pregătit ca terapeut al copilului?

DR. GREEN: «Sunteți extraordinar. Săriți întotdeauna în ajutorul meu. Faceți o treabă minunată în acest grup.» Ați observat că enunțând lauda apreciativă am început propozițiile

cu persoana întâi? Enunțând lauda judicativă am început cu persoana a doua.

DR. CHAMBERS: Mă pot lipsi de asemenea laudă!

DR. GREEN: La fel și copiii. De asemenea, nu neg percepția unui copil. Nu-i refuz sentimentele. Nu-i pun în discuție trăirea. *Confirm percepția, sentimentul și experiența.*

DR. IVY: Atunci avem la rândul nostru nevoie de ajutor ca să ne îndeplinim rolul de părinți. Trebuie să recunoaștem că reacțiile noastre zilnice față de copiii noștri nu sunt lipsite de consecințe. Le afectează, în bine sau în rău, conduita și caracterul. Posedăm deja cunoștințele. Ce trebuie să facem este să ne transferăm competența și să ne transpunem priceperea. Metamorfoza aceasta nu se va produce automat. Însă, ca psihoterapeuți, avem un cap avans.

Anexa C

Lecturi suplimentare

Părinţii se confruntă, în creşterea copiilor, cu multe probleme. Această carte nu le-a tratat pe toate. Iată o serie de cărţi care le-ar putea fi utile:

Benson, Herbert, Miriam Z. Klipper. *The Relaxation Response (Updated and Expanded)*. New York: William Morrow & Co., 2000.

Bray, James H., John Kelly. *Stepfamilies: Love, Marriage, and Parenting in the First Decade*. New York: Broadway Books, 1999.

Brazelton, T. B., S. I. Greenspan. *The Irreducible Needs of Children: What Every Child Must Have to Grow, Learn, and Flourish*. Cambridge, Mass.: Perseus, 2000.

Burns, David D. *Feeling Good: The New Mood Therapy* New York: William Morrow & Co. 1999.

Carlson, Barbara Z., William J. Doherty. *Putting Family First: Successful Strategies for Reclaiming Family Life in a Hurry-Up World*. New York: Henry Holt & Company, 2002.

Csikszentmihalyi, Mihaly, *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books, 1998.

Doherty, William J. *Take Back Your Kids: Confident Parenting in Turbulent Times*. Notre Dame, Ind.: Sorin Books, 2000.

— *The Intentional Family: Simple Rituals to Strengthen Family Ties*. New York: William Morrow & Co., 1999.

Eckler, James D. *Step-by Step-Parenting: A Guide to Successful Living with a Blended Family.* Des Moines, Iowa: F & W Publications, 1993.

Eisenberg, Arlene, Sandee Hathaway, Heidi Murkoff. *What to Expect When You're Expecting.* New York: Workman Publishing Company, 2002.

—. *What to Expect the First Year.* New York: Workman Publishing Company, 1996.

—. *What to Expect in the Toddler Years.* New York: Workman Publishing Company, 1996.

Emberley, Michael, Robie H. Harris. *It's So Amazing!: A Book About Eggs, Sperm, Birth, Babies, and Families.* Cambridge, Mass.: Candlewick Press, 1999.

—. *It's Perfectly Normal: Changing Bodies, Growing Up, Sex, and Sexual Health.* Cambridge, Mass.: Candlewick Press, 1996.

Faber, Adele, Elaine Mazlish, Kumberly Ann Coe (ilustrator). *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk.* New York: William Morrow & Co., 1999.

—. *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too.* New York: William Morrow & Co., 1998.

Forehand, Rex L., Nicholas James Long. *Parenting the Strong-Willed Child, Revised and Updated Edition: The Clinically Proven Five-Week Program for Parents of Two- to Six-Year-Olds.* New York: McGraw-Hill/Contemporary, 2002.

Ginott, Haim G. *Group Psychotherapy with Children.* New York: McGraw Hill, 1961.

Goldenthal, Peter. *Beyond Sibling Rivalry: How to Help Your Children Become Cooperative, Caring, and Compassionate.* New York: Henry Holt & Company, 2000.

Gottman, John M., Joan DeClaire. *Raising an Emotionally Intelligent Child.* New York: Simon & Schuster, 1998.

Greenspan, Stanley I., Jacqueline Salmon. *The Four-Thirds Solution.* Cambridge, Mass.: Perseus, 2001.

Kohn, Alfie. *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes.* Boston: Houghton Mifflin Company, 1999.

Nilsson, Lennart, *A Child Is Born.* New York: Bantam Doubleday Dell, 1990.

—, Lena Katarina Swanberg. *How Was I Born?* New York: Dell, 1996.

Norcross, John C., John Santrock, Robert Sommer, Thomas Smith, Edward Zuckerman, Linda Campbell. *The Authoritative Guide to Self-Help Resources in Mental Health.* New York: Guilford Publications, Inc., 2000.

Sandholtz, Kurt, Brooklyn Derr, Dawn Carlson, Kathy Buckner. *Beyond Juggling: Rebalancing Your Busy Life.* San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2002.

Santrock, John H., Ann M. Minnett, Barbara D. Campbell. *The Authoritative Guide to Self-Help Books.* New York: Guilford Press, 1994.

Seligman, Martin E. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: The Free Press, 2002.

—. *Learned Optimism.* New York: Simon & Schuster, 1998 (ed. rom. *Optimismul se învață.* București: Humanitas, 2003).

—. Jane Gillham, Karen Reivich, Lisa Jaycox. *The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience.* New York: HarperCollins, 1996.

—. *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement.* New York: Ballantine Books, 1995.

Spock, Benjamin, Stephen Parker, Sharon Scotland (ilustrator). *Dr. Spock's Baby and Child Care, 7th Edition.* New York:

Pocket Books, 1998 (v. ed. rom Spock, Benjamin, Robert Needlmar, *Îngrijirea sugarului și a copilului*, ed. a 8-a, Ed. All, București, 2005).

Visher, Emily, John Visher. *How to Win as a Stepfamily.* Levittown, Penn.: Brunner/Mazel, 1991.

Williams, Redford, Virginia Williams. *Anger Kills: 17 Strategies for Controlling the Hostility That Can Harm Your Health.* New York: HarperCollins, 1998.

Worthington, Everett L. *Five Steps to Forgiveness*, New York: Crown Publishers, 2001.

Unele resurse sunt net superioare altora. *The Authoritative Guide to Self-Help Resources* de John W. Santrock et al. îi poate ajuta pe părinți să discearnă ce cărți sunt mai promițătoare. Același ghid conține și o listă de resurse web recomandate.

Există multe site-uri web afiliate la universități sau la servicii care furnizează informații provenite din cercetări demne de respect. De exemplu, multe resurse excelente pot fi găsite la Children, Youth and Families Education and Research Network (www.cyfernet.org). Astfel de site-uri furnizează informații serioase, neinfluențate de sponsorizări. Căutând într-un asemenea site cu cuvinte-cheie, aveți posibilitatea să găsiți multe resurse utile și actuale.

Cuprins

Redactare
OANA BÂRNA
Tehnoredactare și paginare computerizată
LUMINIȚA SIMIONESCU
Corectură
GEORGIANA BECHERU

Apărut 2006
București – România

Tiparul executat la „ACCENT PRINT" - SUCEAVA